

సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక

జూన్
1938

సంవత్సర చందా
రు 3-0-0 లు

బెజవాడ

విషయసూచిక

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
సునిశితవైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
సూర్యకిరణచికిత్స	0 12 0	0 8 0
ఆరోగ్యప్రభాకరం	0 4 0	0 3 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	0 4 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైపీయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉషఃపానము	0 6 0	0 4 0
కూనేమహర్షిబోధ	0 2 0	0 1 0
జస్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

నిర్వికారభావిజీవనము (కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటో 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
క్షీరచికిత్స	0 4 0	0 3 0
అపక్వశాకాహారఅద్వైతసిద్ధాంతం	2 0 0	2 0 0

దురభ్యాసఖండనములు

జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట — ముక్కుపొడుం	0 4 0	0 3 0
కల్లుముంత — సారాసీసా	0 4 0	0 3 0
ఔషధవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0
టీకాలననేమి? డాక్టర్లఅభిప్రాయము	0 4 0	0 2 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
తెల్లచక్కెరవలనివిపత్తు	0 6 0	0 4 0

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు 3 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
శిశుమాతల కొరక సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

ప్రకృతి గృహవైద్యం	2 8 0	2 0 0
దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రాకృత చికిత్సార్ణవములు		
1 భాగము	1 8 0	1 0 0
2 భాగము	1 4 0	0 15 0
3 భాగము	1 8 0	1 0 0
4 భాగము	0 6 0	0 4 0
5 భాగము	0 6 0	0 4)
6 భాగము	0 6 0	0 4 0
7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జస్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
స్వాభావికచికిత్సా నియమములు	0 5 0	0 4 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 [illegible]	0 2 0

అడ్రసు—మేనేజరు, ప్రకృతి, బెజవాడ.

శిబిరవాసులు.



6 వ ప్రకృతి వైద్య శిక్షాశిబిరము - బెజవాడ. మే 1938

సంవత్సరచందా
రు 3-0-0

ప్రకృతి

విడిసంచిక
రు 0-4-0

సహజవైద్య మాసపత్రిక

సంపుటము 20 | బెజవాడ, జూన్ 1938 | సంచిక 6

ఆంధ్ర ప్రకృతిధర్మపరిషత్తు—బెజవాడ.

౧౯౩౮ సంవత్సరం మెయి నెలలో మాచే బెజవాడలో నడుపఁబడిన ౬ న ప్రకృతి వైద్య శిక్షా శిబిరమున ఈ క్రింద పేర్కొనఁబడినవారు కృతార్థులయిరి.

ప్రకృతి చికిత్సక (మొదటి సంవత్సరము)

౧ స్థానం పార్థసారథిగారు
౨ గొట్టిపాటి రామారావుగారు
3 ముక్కామల రామలింగశాస్త్రిగారు
౪ టి. శ్రీనివాసరావుగారు

ప్రకృతి వైద్యాచార్య (రెండవ సంవత్సరము)

౧ గంధం సీతాపతిశర్మగారు
౨ మేడూరు రామాచార్యులుగారు

ప్రకృతి ధర్మవేది (మూడవ సంవత్సరము)

౧ బి. ఆనందరావుగారు
౨ అడుసుమిల్లి వెంకటకృష్ణారావుగారు

ఆం. ప్ర. ధ. పరిషత్తు,
౧—౬—౩౮.

అయ్యంకి వేంకటరమణయ్య,
వ్యవస్థాపకుడు.

[శిబిర వివరములు జూలై నెల సంచికలో ప్రచురింపబడును.]

ఆరోగ్య గోష్ఠి

స్త్రీలు - టీకాలు

కృష్ణాజిల్లా కొమరవోలు సంకలి గాంధి ఆశ్రమమున 1938 సం॥ ఏప్రియల్ 20, 21 తేదులలో జరిగిన కృష్ణాజిల్లా 2 వ మహిళాసభవారు చేసిన ఒక తీర్మానమును ఈ క్రిందముద్రించుచున్నాము.

18 వ తీర్మానము.

"బిడ్డలయొక్క శారీరక మానసికాభివృద్ధులకు టీకాలు అనర్థదాయకములని అన్ని దేశముల డాక్టర్లచేతను ఆమోదింపబడి, నిర్బంధము తీసివేయబడి ఐచ్ఛికము కాబడిన యీ రోజులలో మనదేశములో నిర్బంధ టీకాలచట్టము అములులో ఉండే మనరాష్ట్రములో రెండవతూరి గూడ నిర్బంధము చేయబడి యుండగా మూడవతూరిగూడ వేయించుకొనుట అవసరమని ప్రకటించిన ఆరోగ్యశాఖ మంత్రిగారి ప్రకటనను ఈ సభవారు తీవ్రముగా ఖండించుచూ, టీకాల నిర్బంధమును తొలగింపవలయునని ప్రభుత్వమువారిని యీ సభవారు గోరుచున్నారు"

బిడ్డలను గన్నతండ్రిలకు నయాగరానదియొక్క పొడవెంతో తెలుస్తుంది. గ్రీక్ లెండులో ఉండే పాములు యెట్లాంటివో తెలుస్తుంది. కుంబేలుకు ఎంతకొమ్ములుంటుందో తెలుస్తుంది. ఎలిజబెత్తు రాణియొక్క పరిపాలన యెలాంటిదో తెలుస్తుంది. ఈక్స్ట్రిక్ చేసిన పరిశోధనఫలితము తెలుస్తుంది. చైనాజపానుయుద్ధములో యేరోజు యెన్ని తుపాకీరవ్వలు ఖర్చయినవో తెలుస్తుంది.

కాని టీకాలవలన తమబిడ్డ లేమవుతున్నారో చూడరు. వారు చేసే ఉద్యోగములో తీరిక



సంపాదకుడు

ఉండదు కొందరికీ, తీరినా ఆసంగతి తెలుసుకోదగినంత కొత్తవిషయముగాదు యింకా కొందరికీ!

టీకాలు వేసిన తరువాత ఆబిడ్డపడేపాటు తల్లికే తెలుస్తుంది. కాని యేమిచేయాలో ఆమెకు తెలియదు. ఆమెకు చదువూ సంస్కారమూ రెండూ తక్కువే అయినై. అందువల్ల టీకాలవల్ల బిడ్డలు బాధపడుతుంటేనూ, లివరూ, పాండువూ, కరపాణీ, తలమాడా, చీడా, చిడుమూ, జ్వరమూవచ్చి బాధపడుతుంటేనూ. అందులో కొందరు చచ్చిపోతూంటేనూ, ఆ పిచ్చితల్లికి యేమి చేయాలో తెలియదు. అందువల్లే టీకాలవాళ్లు ఊళ్లోకి వచ్చారంటే బకాసురుణ్ణి తలచుకుంటే ఏకచక్రపురవాసులు యెంతహడలిపోయే వాళ్లని పురాణాలు చెప్తున్నాయో అంత హడలిపోతారు తల్లులు.

భార్య భర్తతో టీకాలు వేయించవద్దని చెప్తుంది. బతిమాలుతుంది. అయితేయేం 'వాళ్లు నోటీసు యిస్తారు, కోర్టుకులాగుతారు, జరిమానా వేస్తారు, మళ్ళీమళ్ళీ అదేపనిచేస్తారు!' ఈ సంగ

తులు అతను చదివిన చదువువల్లా, అతను పొందిన సంస్కారమువల్లా దేహములో జీర్ణించి పోయినై. ఇంకోసంగతి—చేయదగినది ఉన్నదో లేదో ఆలోచించుకొనేందుకైనా అతనికి మప్పిన అభిప్రాయాలు సందుయివ్వవు.
అందువల్ల టీకాలు వేయించక తప్పక వస్తుంది. వేయిస్తారు.
ఈ టీకాలు వేయటమే లేకపోతే, టీకాలవల్ల అనేకమంది పిల్లలు మరణించకనేపోతే భారతీయుని సగటుసరి జీవితపరిమాణము 23 ఎందుకు అవుతుంది?
మన దేశములో సూర్యకాంతిలేదా; ఉన్నదే. అన్నములేదా? ఇతర దేశాలవారు గూడా మన అన్నమేతింటున్నారే! ప్రజలు సోమరిపోతులా! వ్యవసాయకులే! తాగుబోతులా? ఇతర దేశాలవారు తాగేదాంట్లో నూరోవంతైన తాగరే? తిండిపోతులా? భారతీయునితో సమానముగా క్లుప్తజీవనము చేయగలవారు యీ భూమండలములో యెక్కడాలేరే!
పిల్లల మరణాలను అందులోనూ కేవలము టీకాలవల్ల చనిపోయేవారి మరణాలను భారతీయ ఆయుర్దాయపు లెక్కలకు చేర్చకుండా ఉంటే భారతీయులలో 50 సంవత్సరములన్నా జీవించని నిర్భాగ్యులు యెంతమంది ఉంటారయ్యా?
ఇప్పటికన్నా స్త్రీలు తమ బాధ్యతను తాము తెలుసుకొని యుక్తకాలమున మంచి తీర్మానము చేశారు. వారిని అభినందిస్తున్నాము.
వారు చేయవలసిన పని యింకాయింకా ఉంది. తాముచేసిన తీర్మానాన్ని బాగా ప ప్రచారముచేయాలి.
అప్పుడు గాని యీ టీకాల నిర్బంధపుబెడద తప్పిపోదు. బిడ్డలు టీకాల బెడద లేక పోతే యెంతో మంది సుఖముగా బ్రదికి ఉంటారు.

వేడిరోగాలు

'ఇప్పుడు యెవరికి చూచినా వేడిరోగాలేనమ్మా పూర్వం యీరోగాలు ఉండేవిగావు. మాకోడలు పడుచుపిల్లేనా? ఏమిటో కాళ్లుతీపు అంటుంది. నీరసము అంటుంది. వైద్యుడుచూసి అది వేడి రోగమన్నాడు." "ఏమిరోగాలో తల్లీ నాకూతురు 14 నెలలనుంచీ టానిక్కులు తాగుతోంది. ఏపూట తాగకపోతే ఆపూటేరోగమూ" ఇలాంటి సంభాషణ యిద్దరు ముసిలివాళ్లు కలసినప్పుడల్లా మనంవింటూనే ఉంటాము. అయితే వాండ్లు యేమన్నా కలిపించి అంటున్నారా అంటే అదీకాదు. ఆమాటలు అక్షరాలానిజము. అయితే యింతమందికీ వేడిరోగము యెందుకు వస్తోంది? కొంతమంది దీనికంతకూ మాగాని పంట కారణమంటారు. ఇంకా కొంతమంది యింగ్లీషు చదువు యీ వేడిరోగాలకు కారణమంటారు. కాఫీ, టీ వీటికన్నింటికీ కారణమంటారు యింకాకొందరు. ఇంకా యేవేవో చెప్పుతారు. వానిలో కొంత సత్యముగూడా ఉంటుంది. కాని ఒక కుండలో నీరుపోసి ఒక మూలపెట్టండి. ఒక యిత్తడికడవలో నీరుపోసి ఒకమూల పెట్టండి. 5,6 గంట లయిన తరువాత యిత్తడికడవలో నీరు ఒక గ్లాసెడూ, మట్టికుండలో నీరు ఒక గ్లాసెడూ తీసుకునివచ్చి తాగండి,
ఏమవుతుంది? కుండలో నీళ్లు పోసినప్పటికంటె బాగా చల్లగా ఉంటుంది. ఇత్తడికడవలో నీళ్లు పోసినప్పటికంటె కొంచెము వెచ్చగా నుంటుంది. ఇది వేసవికాలములోని ముచ్చట.
ఇదే శీతకాలములో చేస్తే?
కుండలోనీరు వెచ్చగాఉంటే, కడవలోనీరు చల్లగా ఉంటుంది. అప్పుడు కూడా కుండలో నీరు తాగటానికి హితవుగా ఉంటుంది. వేడిగా ఉంటుంది గనుక.
అయితే యీభేదము ఎందుకు వచ్చింది?

కుండలో అసంఖ్యాకములైన ఈ సన్నని రంధ్రాలు ఉన్నై. వేసగిలో అందులోని నీరు సన్నని బిందువులుగా కుండవెలుపలికి వస్తుంది. అప్పుడది ఆవిరిరూపము గాగాలిలో కలసిపోవును. ఆవిరియగుటకు బయటనున్న వేడిచాలదు. అందువలన కుండలోనున్న వేడినిగూడ కొంత ఆకర్షించుకొనును. ఇది శాస్త్రవాచకాలు చదువుకున్న వారికి ఎవరికన్నా తెలిసే విషయమే.

శీతకాలములో గూడ కుండలోనున్న నీరు సన్నని రంధ్రములనుండి బయటికి వచ్చును. బయటనున్న గాలి చల్లగా నుండును. అందువలన నీరు ఆవిరి రూపమును పొంద నగత్యములేదు. బయటి చల్లదనమును కుండలోనికి జొరనీయదు.

ఇట్లే మన దేహమునగూడ అనేక స్వేదరంధ్రములున్నవి- చర్మము తిన్నగా పనిచేసి దేహమునుండి చెమ్మట బయటికి వచ్చేయెడల ఆచెమటతో దేహములోనున్న దుష్టలవణములు కొన్ని వెడలి పోవుటయే గాక ఆచెమ్మటగాలిలో కలసి పోవునప్పుడు దేహములో నిలువయుండి అంతరిందిృయములను కాల్చివేయు చెడు వేడిమిని గూడ కొంత తనవెంట తీసుకొనిపోవును. అందువల్లనే కష్టపడి పనిచేసుకొనే వారి దేహము బయటనే గాక లోపలగూడ చల్లగా నుండును. పనిపాటలు చేసుకొను స్త్రీపురుషుల నరములు గూడా చల్లగా నుండును గనుక వారు కాస్తకూ కూస్తకూ తగవులాడరు. వారి నరములలో పనిపాటలు చేయని వారినరములలో వలె అమితమగు వేడియుండక, ఎంత వేడియున్న చాలునో అంతేయుండును. అందువలన వారు తాము చేయవలసిన పనులనెల్ల నెమ్మదిగను, నిబ్బరముగను చేసియే తీరెదరు. పనిపాటలు చేయని వారి నరములలో వేడియుండును. వారికే యీవేడి రోగాలు వచ్చేది. వారికే యెక్కడలేని చికాకు ఉండేది. ఏపనినీ వారు నిర్వహించి చేయలేరు వారు సంఘానికి గూడా పనికిరారు. ఏమంటే సంఘీభావమువలన సంఘము బలుస్తుంది. ఈ అధీరులు ప్రతివారితోనూ తగవులాడుతారు. ఎవరితోనూ వీరికి పొత్తుకుదురదు.

కష్టపడి పనిచేసేవాళ్ళు యెంతమందైనా కలిసి ఉండగలరు. పనిలేనివాండ్లు యిద్దరు కలిస్తే అందులో మూడు పార్టీలు పుట్టుతవి.

కనుక సుఖపడాలెనంటేనూ, వేడిరోగాలు లేకుండాఉండాలె నంటేనూ, సాంఘికముగా బాగుపడాలె నంటేనూ- మంచి తెలివితేటలు ఉండాలె నంటేనూ ప్రతివారూ కష్టపడి పనిజేయాలె. బిడ్డలు పనిపాటలు చేయలేరు గనుక వారు ఆటలు ఆడే తీరాలె. ప్రతి బిడ్డా రోజుకు మూడు గంటలైనా ఆడుకొని తీరాలె. యువకులును, యువతులును జీవితానికి అవసరమైన పనిపాటలే చేయాలె. ధనమూ, సంఘమూ, పరువూ, మర్యాదా - యివి పనిపాటలు చేయటానికి అడ్డుగా నిలుచుంటవి కొందరికి. వారు

సూర్యనమస్కారాలు చేయవచ్చును.

దండెములూ బస్కీలు తీయవచ్చును.

టెన్నిసు, ఫుట్ బాలు ఆడవచ్చును.

యోగాసనాలు వేయవచ్చును.

రోజూ చెమ్మటపోసి తీరాలె.

కేరంబోర్డు, చీట్లపేక, చదరంగమూ, టేబిలు టెన్నీసు ఆడవద్దు. అవి ఒంటిలోను, మెదడులోను యెక్కువ వేడిని కలిగిస్తవి. ఆయాటలే ఆడవలెనంటే—ఆడక తప్పదనుకుంటే ముందుగానే దేహపరిశ్రమతో దేహమంతా చెమ్మట పోయించుకొని దేహమూ మెదడూ చల్లబడిన తరువాత ఆ యాటలను ఆడండి. లేకపోతే అవి వేడిరోగాలనే కలిగిసవి.

ముడిబియ్యం ఉపయోగించుట వలన కలుగు ఆరోగ్యము

డా॥ భానుమూర్తిగారు

ముడిబియ్యమనగా! కఱ్ఱ తిరగలిలో ధాన్యము విసరగా తయారైన బియ్యము. పిచ్చుకలు ధాన్యముగింజబలిచిన, ఎట్టిబియ్యపుగింజ తయారగునో, అట్టిబియ్యము కఱ్ఱతిరగలివలన తయారగును. ఈబియ్యపుగింజపై నుండుపొరలో శరీర పోషణకు కావలసిన భాస్వరముతో కూడిన లవణములుండును. ఇదియును గాక, ప్రేగులలో కదలిక పుట్టించి, మలమును క్రిందికి వెళ్ళగొట్టు శక్తిగల చిన్ని ఇసుకరేణువులుకూడఁ గలవు. మలబద్ధముతో బాధపడువారు, సన్నని సముద్రపు ఇసుకను లోపలికి బుచ్చుకొనినచో, సుఖ విరేచనమగునని కూనేమహర్షిగారి గ్రంథము లోనున్నది. అట్టి ఇసుక సృష్టిలోనే నిర్మాణమైన ఈ ముడిబియ్యపు పొరలోనున్నది. కాన మలబద్ధమునకు ఈ ముడిబియ్యముతో వండిన అన్నము, దివ్యౌషధమని చెప్పుటలో నతిశయోక్తి ఎంతమాత్రము లేదు. ఈ బియ్యపు పొరలో, ప్రోటీను పదార్థము కూడ, శరీరమునకు కావలసినంత యుండుటచే, ఈముడిబియ్య ముపయోగించువారు, పప్పుతిన వలసిన యవసరము లేదు. నలువది సంవత్సరములు దాటినవారు పప్పుతినినచో, ప్రోటీను పదార్థము కావలసిన దానికంటె ఎక్కువగా శరీరము లోనికిపోయి, మూత్రసంబంధమైన జబ్బులు కలుగునని డాక్టర్లు చెప్పుదురు, అట్టివారికి కావలసిన ప్రోటీను పదార్థము ఈముడి బియ్యపుపై పొరలోనున్నదిగాన, ఇట్టి బియ్యము వారికి చాల ఉపయోగము. ఈముడిబియ్యము, అన్నముగా వండు పద్ధతి వ్రాయవలసియున్నది! ఆవిరితో వండిన అన్నము శ్రేష్ఠము రుక్మిణీకుక్కరు వగైరాలు, ఆవిరితో వండు సాధనములు. మామూలుగా వండుచో రెండుగంటలు బియ్యము నీళ్లలో నానవేసి వండినగాని, అన్నము సరిగా ఉడుకదు. గంజివార్చరాదు అనెడి సంగతి వేరుగ వ్రాయనక్కరలేదు. ఇట్లు ఆవిరి వంటసాధనము (Steam Cooker) లో వండిన అన్నములో సారమేమియు పోకుండగ, శరీరపోషణమున కుపయోగపడును. కాబట్టి ఈముడిబియ్యముఆవిరితో వండుటయే శ్రేష్టము.

ఈ బియ్యమును దంపుడు ముడిబియ్యము అని కూడ కొంతమంది అందురు. కాని ఆపదము ఈ బియ్యమునకు వర్తించదు. ఏలనన ఈబియ్యమునకు రోకలి సంబంధము ఎంతమాత్రము లేదు. గాన విసురుడు బియ్యమనియు, తిరగలి బియ్యమనియు ఈ బియ్యమును వాడుట యుచితము. ఈ కఱ్ఱతిరగళ్ళతో, చిన్నపిల్లలుకూడ ధాన్యము విసరవచ్చును. నాలుగు రోజుల కొకసారి విసురు కొనినచో ఎప్పుడును బియ్యము 'తాజాగా' నుండును. నిలవబియ్యము తినవలసిన అవసర ముండదు. నిలవచేసిన బియ్యము వాడుట వలన రోగములు కలుగును. అట్టి రోగములకు పాల్పడ నవసరముండదు. ఈ కఱ్ఱతిరగళ్ళు ఒక్కొక్కటి మూడురూపాయి లన్నరనుండి ఆఱురూపాయల వరకునుండును. సైజునుబట్టి ఖరీదు హెచ్చును. చింతకఱ్ఱతోకాని, తుమ్మకఱ్ఱతోగాని ఈతిరగళ్ళు చేయవచ్చును. ఎంతపాతకఱ్ఱ అయినచో అంత మంచిది. 'కక్కు' పోయినపుడెల్ల, తిరిగి వడ్రంగిచే 'కక్కు' కొట్టించుకోవచ్చును. గ్రామమున

కొక తిరగలి యున్నచో ప్రతి గ్రామములోను ఆ నమూనా చూచి కావలసిన తిరగళ్లుతయారు చేయించుకొనవచ్చును. అట్లు చేయించుకొని నచో ఖరీదు తగ్గును.

ఈ తిరగళ్లు కావలసినవారు ఈ క్రింద వ్రాసిన చోట్లకు వ్రాసి తెప్పించుకొనవచ్చును.

1. గాంధివిద్యాలయము; ఏలూరు.

2. జిల్లాఆరోగ్యశాఖాధికారి, కాకినాడ.

3. గుంటూరుజిల్లా సౌభాగ్యసంఘము, గుంటూరు.

4. బెజవాడలో హనుమంతరాయ పార్కు వద్ద ఒక దుకాణములో నున్నవట. వివరములు తెలియవు.

కాకినాడలో తూర్పుగోదావరిజిల్లా విద్యాశాఖాధికారులగు డాక్టరు ఎస్. రంగస్వామిగారు ఈ తిరగళ్ళవిషయమై చాల ప్రచారముచేసి, ఆ జిల్లాలో చాలచోట్ల ఈ తిరగళ్లు తయారు చేయు కార్ఖానాలను పెట్టించియున్నారు. ఈతిరగళ్ళనుగూర్చి కరపత్రములు కూడ అచ్చు వేయించి యున్నారు. వారికి వ్రాయుచో, కావలసిన విషయములన్నియు తెలియును.

ఒక్క విషయము గూత్రము వ్రాయమరచితిని. పోలెసు దంపుడుబియ్యం అన్నము తినువారికి, మూడు గిద్దలు ముడిబియ్యపు అన్నమేచాలును. ఈ ముడిబియ్యపు అన్నము, మృదుత్వములో దంపుడుబియ్యపు అన్నమునకు ఎంత మాత్రము తీసిపోదు. దానికంటె ఎక్కువ తియ్యగానుండును.

తొట్టివైద్యము—మహాయోగము

R. J. అను నాయనకు మధుమేహ రోగము (Diabetes) నిమిత్తం 3 సం॥ నుండి జలచికిత్స చేయుచున్నాను. ఆతడు అనేక పర్యాయములు విశ్వాసము తప్పి యితరులు చెప్పిన మాటలు విని విదాహిపథ్యమును చేయుచు వచ్చినందున ప్రతీకారము చేయుచుండెను. వ్యాధి 4, 5 పర్యాయములు తిరుగబెట్టినది; గాని పట్టుదలతో మరల మరల తొట్టిస్నానముల నాచరింప జేసినందున దైవకృపవలన తిరిగి ఆరోగ్యము కలుగుచుండెడిది. ఈయనకు ఎవరో చెప్పినారని మేక కాళ్ళ సొరువ గుడ్లు కూరకాయలలో మిరియాల పొడుము చేర్చి తినుచువచ్చెను. ఆరోగ్యముగా నున్నదని సూచించు నట్లు మనిషి లావు బారిపోయెను. నాకు అనుమానము కలిగి ఏమి తింటున్నావని అడిగినప్పుడు నిజము ఒప్పుకొనెను. ఇది నీకు తర్వాత అనర్థము కలిగించునని చెప్పితిని. ఈలాగు చెప్పిన కొన్నాళ్ళకు ఆయనకు స్వాస్థ్యసంకటమువచ్చి బహు భయంకరమైన స్థితికి మారిపోయెను. నాకొక బురు రాగా వెళ్ళి చూచునసరికి జ్వరము తలపోటు చేత అపారముగా బాధపడు చుండెను. లోకులందరు ఆయన చచ్చిపోతా డనుకొన్నారు. ఆపదనిమిత్తం ఈ రోగికి భస్మముకూడా వేసిరి. అందుచేత శరీరము కాళ్ళు పట్టుదప్పిపోయి నడుచుటకు నిలుచుటకు సాధ్యముగాకుండెను. అనేకులు ఆయనచుట్టు మూగి చూచుట తప్ప వేరులేదు. ఈయనకు ఈ అపాయమైన స్థితిలో తొట్టిస్నానములే శరణ్యమనియు వేరు గత్యంతరము లేదని గ్రహించితిని. గాని చుట్టునున్న జనసమూహము జ్వరమే మిటి నీళ్ళలో కూర్చోబెట్టుట యెందుకు? ఉండిన ప్రాణముకూడా బోవడానికని మూలుగుచున్నారు.

అప్పుడు నేను సర్వేశ్వరుని ప్రార్థించి ధైర్యము వహించి యిద్దరిమనుష్యుల చేతులమీద మోసుకపోయి తొట్టిలో కూర్చుండబెట్టి స్నానముల నాచరింపజేసితిని. రోగికి నిద్ర పట్టుటలేదు. జ్వరము పోటు తగ్గుటలేదు. అందుచేత నాకు నిరుత్సాహము కలిగెను. అయినను ధైర్యము పూని నా దగ్గిరనున్న అభినవ వైద్యశాస్త్రమును ప్రకృతి పత్రికలును చదువగా కొన్ని చికిత్సావిధానములు తెలియవచ్చెను. అప్పుడు ఉత్సాహమును ధైర్యమును కలుగగా రోగికిని దగ్గిరనున్న వా రందరకు ధైర్యముచెప్పి ప్రతి దినము ఎనిమా యిచ్చుచు లింగస్నానములు చేయించుచు వచ్చి ఒకటి రెండు ఆవిరిస్నానములు చేయించగా 7 రోజులకు జ్వరము పూర్తిగా తగ్గి తలపోటుపోయి రోగికి సుఖనిద్ర పట్టినది. ఈ 7 దినములు రోగిని చేతులమీద ఎత్తి తొట్టిలో కూర్చుండబెట్టుటవలన రోగి చాలా నలిగిపోయినాడు. అందుచేత ఒకరోజు స్నానములు మాన్పించి విశ్రాంతి గైకొననిచ్చితిని. మరుసటిదినము మరల లింగస్నానములు వేళకు 10 నిమిషముల చొప్పున రెండు పర్యాయములు చేయించుచు రాగా మరల 7 దినములకు తనకు తానే లేచి నడువగలిగెను. ఒక్క నెలరోజులలో పరిపూర్ణారోగ్యము గలిగి R. J. గారు యథావిధిగా తన పనులు నిర్వహించుకొనుటకు శక్తివంతు డాయెను. ఈరోగి బ్రతుకుతాడని నమ్మకము లేదు. ఈ సమయములో ఏ అపాయము జరిగినను నేను అపారమైన నిందను భరించవలసి వచ్చును. గాని శ్రీ సర్వేశ్వరుడు మానవకళ్యాణమునకై శ్రీ కూనే మహర్షి ద్వారా ప్రపంచమునకు ప్రసాదించిన తొట్టివైద్యము ద్వారా బ్రతుకగలిగెను. అందుచేత తొట్టివైద్యము మహాయోగ మనుటలో సందేహములేదు.

—వి. జె. జోసెఫ్.

సత్యము, ప్రేమ - వీటికి దేహారోగ్యమునకు గల సంబంధము

"వాస్తవముగ మానవుడు భగవదంశ సంభూతుడగుటవలన, అది అనుభవముగ తెలిసినకొలది పాపమునుండియు, వ్యాధినుండియువిముక్తియగును. అట్టి విశ్వాసము వలన వ్యాధినివారణకాగలదు సత్యము, ఆరోగ్యము, ప్రేమయుకూడ భగవత్స్వరూపమే. అంతేగాక వ్యాధినివారణ చేయగలవైద్యుడుకూడఆయనయే. క్రైస్తవశాస్త్రమున్ననాకెట్టి భేదాభిప్రాయములేదు. అనేక సంవత్సరములక్రిందట జోహానెస్‌బర్గులో "ఆశాస్త్రమును నేనంగీకరింతునుగాని, పెక్కురు క్రైస్తవశాస్త్రకారులయందు నాకు విశ్వాసములే"దని వెల్లడించితిని.

ఒకనికి పూరక విషయము తెలిసియుండుటకును ఆ విషయమునందు పరిపూర్ణ విశ్వాసముండుటకును మిక్కిలి భేదముగలదు. ఎవనికైనను గలిగిన వ్యాధియంతయు అతని పాపమేయని నేను నొక్కివక్కాణింపగలను. అట్లే యొకని దగ్గుకూడ అతడు ఒకపుడుచేసిన పాపఫలితమే.

నాకొకపుడు కలుగుచుండు రక్తోద్రేకమునకు నేను మితిమీరిచేయుచున్న పనియే కారణము.

లోథియను ప్రభువుకు క్రైస్తవ శాస్త్రమును గూర్చి మహాత్ముడు చెప్పినసంగతులు

కాని అట్టి మితిమీరి పనిచేయుటయు తొందరపడుటయు పాపమైనపుడు నేనట్టిపని యేలచేయవలెను ? నాకెట్టి ఔషధప్రయోగము నక్కరలేకయే ఆరోగ్యముగ నుండగలనని నాకు తెలియును. కాని క్రైస్తవశాస్త్రకారులూరకశరీరవ్యాధులను, ఆరోగ్యమునుగూర్చి యెంతయెక్కువగ చెప్పినను, వాస్తవమును గ్రహింపరు. వ్యాధియే పాపఫలమని తెలిసికొనుట మంచిది" యనెను. ఇంతలో లోథియన్ ప్రభువు "పంచేంద్రియములయొక్క కర్మఫలములే మాయయనియు అవి వదలవలెననియు, భగవంతుడే ప్రాణము, దేహశాంతి, ప్రేమ యనిగీతయే చెప్పుచున్న"దని జవాబు చెప్పెను.

అంతట "ఆవిషయమునే మరొకవిధముగ చెప్పితిని. సత్యమే భగవంతుడు. మాశాస్త్రముల ప్రకారము అంతటను విస్తరించియున్న అసత్యపదార్థముకాని దేదియులేదు. అసత్యపదార్థమే జీవము. ఒకనాణెముయొక్క రెండువైపులవలె సత్యము, ప్రేమయు, భగవంతుడను నాణెముకు రెండువైపులవంటివి. ప్రేమద్వారా పరమావధియగు సత్యమును తెలియవలెను"

ఆరోగ్యతత్వము

(గతసంచిక తరువాయి)

ఆ పాలు త్రాగుటచే మన రోగమునకు సహాయ్యముగా నిట్టి పశువుయొక్క రోగములు కూడ మనకంటును. ఈ కారణములచే పాలు త్రాగదగినవి కావు. చంటిపిల్లలకు వాడవలసి వచ్చినపుడు పొదుగునుండి తీసిన వెంటనే పచ్చివి యివ్వనగును. కొంచెమాలస్యమైన యెడల కొంచెము వెచ్చజేసి యివ్వవలెనే గాని మరగగాచకూడదు. పాలను విడువలేని పెద్దలుకూడ నిదేరీతిని పచ్చిపాలు బహుకొద్దిగా జీర్ణశక్తిని బట్టి త్రావదగును. మన దేశమున పూర్వకాలమందు గోభూమి కావలసినంత యుండెడిది. పంటభూమి తక్కువ పండించుట యెరుగరు. అట్టితరుణమందు పాలను యోగ్యమైనవిగా సేవించువారు. ఆ పశువులు స్వాభావిక జీవులుగాని కృత్రిమాహార జీవులుగావుగాన ఆ పాలవలన అంత విపరీత గుణములులేవు. పరిస్థితులు మారినప్పుడు వానినిబట్టి మన యాహారములను మార్చవలెను గాన మన పూర్వులు వాడెడు పాలను మనము వాడకూడదని నిష్కర్షగా జెప్పనగును.

3. పెరుగు, మజ్జిగ, వెన్న, నెయ్యి

పాలు అస్వాభావికములును, విడువదగిన వనియు నేర్పడగా వానిని మరికొన్ని మార్పులబొందించి, వానినుండి తీయు పెరుగు పాలకంటె జబ్బుది. భోజనమునందు ఆఖరు పదార్థముగ పెరుగు వాడుదురు. పాలనుకాచి తోడుపెట్టి యొకరాత్రి నిలువయుంచుటచే పెరుగు వచ్చును. పాలలోగలవెన్న (క్రొవ్వుపదార్థము) దీనిలో లేదు, గాన అంతబలములేదు. నిలువ యుండుటవల్లను, మార్పుజెందుటవల్లను జీర్ణమగుటయందు పాలకంటె తక్కువ విలువగలది. అన్నిఘనపదార్థములను దినినపిమ్మట పెరుగు త్రాగుదురు. ఈఘనపదార్థములు జీర్ణమగుటకు కావలసిన వేడిని పెరుగుతగ్గించును గాన మందకొడిగా నుండును. అగ్నిదీప్తినితగ్గించి మందాగ్నినిగలుగజేయును. గానతగినంత దేహపరిశ్రమ గలవారికి గాని పెరుగుతో కూడిన భోజనము జీర్ణముగాదు.

మజ్జిగ పెరుగుకంటె తక్కువదోషయుక్తమైనది. పాలనుండి వచ్చునదిగాన మంచిదిగాదు. జీర్ణకోశమునందలి వేడిని మందగింపజేయును. అందుచే మందాగ్ని యేర్పడును. సమస్తరోగములయందును నపథ్యము. భోజనమందు మజ్జిగ, పెరుగు, పాలుమాని పాడగా లేచినయెడల శీతదోషముచేతను, అజీర్ణముచేతను గలుగు రోగములన్నియు శమించును. పులిసినమజ్జిగ జీర్ణకారియని కొందరిమతము. పులియుటయన శిలీంధ్రము లందు పుట్టుటగదా! ఈశిలీంధ్రములు శరీరము నేలపాడు చేయకుండును? అప్పుడు చిలికినమజ్జిగయే పులిమజ్జిగకంటే మేలు. కొందరు శాస్త్రవేత్తలు పరిశోధనల గావించి మజ్జిగయందు విటమిను లధికముగనుండుటచే మజ్జిగ శరీరమున కత్యంతయుపయుక్తమని దెల్పుటచే జాలమంది మజ్జిగ నెక్కువవాడవలయునని తలంచుచున్నారు. ఇది వట్టి పొరబాటు. అస్వాభావిక వస్తువు లెప్పుడును మంచివిగావు. అస్వాభావికములగు మత్స్యమాంసములకంటెను, మద్యముకంటెను మేలైనవిగావచ్చునుగాని స్వాభావికపదార్థములైన పండ్లకంటెను శాకాదులకంటెను మంచిదిగాదు. గాన వర్జనీయము.

వెన్న, నేయి పాలనుండి తీసినక్రొవ్వు. జంతుసంబంధమగు చమురు వృక్షసంబంధములగు చమురులైన నూనెలకంటె తక్కువ యుపయోగమైనది. పాలను త్రాగినపుడు యీక్రొవ్వు మనశరీరమునందు తగినంత జీర్ణశక్తియుండిన జీర్ణమైన గావచ్చునుగాని ప్రత్యేకముగా దినినను భోజనమునందు వాడినను జీర్ణముకాదు. క్రొవ్వుపదార్థములు నోటియందును, పొట్టలోను జీర్ణముగావు. చిన్నప్రేగులలో గొంతజీర్ణమగును. కొంతమలముతో పోవును. మలముతోపోని క్రొవ్వు చర్మముక్రిందనుండును. దీనివలన మనుష్యునకు నిగనిగయును స్థూలశరీరమును వచ్చును. శరీరమునకు చలితగ్గును. క్రిందపడినపుడంత దెబ్బతగులదు. ఇంతకంటె దానియుపయోగములేదు. జీర్ణకోశమున కధికశ్రమగలుగజేయుటచే నజీర్ణమును బుట్టించును. అజీర్ణము సర్వరోగములకు మూలముగాన నేతివలన నుపయోగములేదు. దీనివలన దేహదార్ఢ్యము గలుగదు. మనుష్యులలో నేయి వాడువారు నూటికి ముప్పదిమంది కంటెలేరు, నేయి త్రాగువారికంటె యితరులే బలముగా నుండుట మన మెరిగినదే. నేయిత్రాగెడివారి శరీరములు బలములేని గుల్లశరీరములు. ఈ నేతికొఱకు సంసారములు చెడుచున్నవి. ఇట్టి నిరుపయోగమై దరిద్రహేతువైన నేతికొఱకు పాట్లుబడి యనారోగ్యమును దెచ్చుకొనుటేల? రుచికొఱకేగద? రుచుల దేవతారాధనమానినగాని యారోగ్యము గలుగదుగాన నేయి వాడదగినదికాదు. జంత్వాహారము దిననివారు నేయి నెట్లుపయోగింపవచ్చును?

ఐనను హిందువులు నేతికి బహు ప్రాముఖ్యతనిచ్చి సర్వపదార్థముల నభిఘరించుటచేత నేయి పవిత్రవంతములుగ

జేయుదురని దలచియున్నారు. క్రతువు లందును, నిత్య నైమిత్తికాది సర్వకర్మలందును అగ్నికార్యములందెల్ల నాజ్యమును హోమముజేయవలెను. భోజనపదార్థములను హోమద్రవ్యములను నేతితో నభిఘరించవలెనని శాసించి యున్నారు. అగ్నిలో వేల్చునపుడు నేతిని వాడుటకు దానియందేదో గొప్పమహిమ యుండినను భోజనమందు వాడుటకు దాని రుచియే కారణమని తలంచవచ్చును. మనుష్యుని శరీరమునందు క్రొవ్వు గనబడుచున్నది. దీనిని వృద్ధిపరచుటకు క్రొవ్వు తినవలెనని చెప్పు శాస్త్రజ్ఞుల మాటలు నమ్మవలసినపనిలేదు. శాక, ఫలాదులనుండి ఆయా అవయవములు శరీరమునకు గావలసిన క్రొవ్వును దయారుచేయునేగాని, తయారై సిద్ధముగానున్న నేతినుండియు చమురులనుండియు క్రొవ్వు నుపయోగించుకొనవు. అవయవములవలన దయారుచేయబడిన క్రొవ్వే మన శరీరముల కుపయోగించును. చమురులలోని క్రొవ్వు వృథగా మలమునందును చెమటయందును పోవునుగాన జంతుపదార్థమైన నేతిని వాడగూడదు. ఇది యింటిని నొడలినిగూడ గుల్లజేయును. బ్రాహ్మణ యీనాము లన్నియు పోవుటకు నేయియే మొదటికారణము. నేయి త్రాగినవారికంటె త్రాగనివారే బలముగానున్నారు.

౪. చెడ్డపానీయములు

పాశ్చాత్య నాగరకతా మహాత్మ్యముచే మనదేశ జనుల కలవాటై, సంసారముల గుల్లజేసి, మనుష్యుల ననారోగ్యవంతులుగమార్చి నిత్యమును వైద్యులదయకు పాత్రులనుగ జేయుచున్న దౌర్భాగ్య పానీయములలోనెల్ల కాఫీ, టీ, కోకోలు ముఖ్యములైనవి. ఇవి క్రమముగ ప్రజలలో నూటికి బదిమందినికటికను దాసులగ జేసికొనినవన్న నతిశయోక్తిగాదు. ఇవి కూలిజాతులలోగూడ చల్దియన్నము, గంజి పుచ్చుకొనుటను మాన్పించి వాని స్థానము నాక్రమించినవి. గ్రామమునకు కల్లంగడొక్కటే యుండును గాని కాఫీయంగడులు పెక్కులుండును వీనిలోనికిఁబోయి త్రాగుట యగౌరవముగ నెన్నబడుటలేదు. అరుణోదయమునకు పూర్వము స్నానముజేసి సంధ్యాది కృత్యముల నెఱవేర్పవలసిన బ్రాహ్మణుఁడీ యంగడిలో సూర్యోదయాత్పూర్వము భుగ్గు భుగ్గున యావిరివచ్చు యగ్నిద్రావకమనఁదగు కాఫీని ద్రావుచున్నాఁడు. దీని ప్రభావమున కుల గౌరవము లడుగంటినవి. సర్వవర్ణములవారును గలసి సహపంక్తి విందులారగించుచున్నారు. వేళకు భోజనములేకుండ నుండగలవారుందురుగాని కాఫీ కడుపులో బడకుండిన పిచ్చియెత్తనివారు లేరు. ఇట్టి ప్రభావముగల యీ పానీయముల గుణముల విచారింతము. కాఫీయందు, కాఫీన్, టీయందు టీన్, కోకోయందు, కోకేన్, అను విషములున్నవి. ఈ విషములను వేరుజేసి పుచ్చుకొనిన నవి మనుష్యుని జంపగలవు. కాని యీ విషములను దినమును మనము ద్రాగెడు కాఫీ మొదలగు పానీయములనుండి కొద్దికొద్దిగ శరీరమందు ప్రవేశించుటచే నొక విధముగ చురుకును బుట్టించును. ఈ విషములు నరములను చురుకుగా పనిచేయునట్లు ప్రోత్సహించుటచే నవి త్వరలో శక్తిహీనములగును. నరముల కేవిధమైన శక్తిని గలిగింపకుండగనే వాటిని బాధించి చురుకు గలుగుజేయుటచే నవి శీఘ్రకాలములోఁ జెడును. బలహీనము లగుటచేఁ గదలలేవు కాని కాఫీ త్రాగిన వెంటనే మాత్రము దాని బాధల కాగలేక ఓపిక లేని గుర్రము కొరడాదెబ్బకు వెఱచి పరుగెత్తిన విధమునఁ జురుకుగా పనులను జేయుచున్నవి. అట్టి బండిగుర్రము వలెనే మనుష్యు నివి యకాలమృత్యువువాతఁ బడజేయుచున్నవి. చురుకుఁ బుట్టించు స్వభావముచే నివి కొరడావంటివని చెప్పవచ్చును. కొరడా గుర్రమున కెంతయుపయోగమో కాఫీ మొదలగు పానీయములు మనుష్యునికంత యుపయుక్తములు. కొద్ది కాలమునకు గుర్రము తన శక్తిని గోల్పోయి కొరడాతో మోదినప్పుడు పరుగెత్తుటకు బలము లేక బుర్రనాడించును. అట్లే కాఫీ దాసులు గూడ బలహీనులై అకాఫీవల్ల గూడ చురుకుగఁ గాదుగదా మెల్లగానైనను పనులు చేయలేకుందురు. పాముల పుట్టల వలె శరీరములు గుల్లలై జవసత్వములు నశించి రోగపీడితులై కాఫీవల్ల పోగా మిగిలిన యాస్తినమ్మి వైద్యుల ముడుపుల జెల్లించి తాము తమమీద నాధారపడియున్నవారును తినుటకు తిండిలేక భూమికి భారమగుచున్నారు. ఇందసత్యమేమియు లేనట్లందరకును దెలియును. కల్లు, గంజాయి మొదలగు నిషావస్తువులవలె నొకసారి యీదురభ్యాసమున కలవడిన మనుష్యుఁడు దానిని విడువజాలడు. ఈ పానీయము లతివేడిగ నున్నపుడే పుచ్చుకొనదగినవి గాన నాలుకయు, ప్రేగులును గూడ మాడి వాటి మృదుత్వమును పోగొట్టుకొనును. మందుల వైద్యులీరోజులలో కాఫీ మాత్రమిచ్చి లంఘనములఁ గట్టుచున్నారు. దీని దుర్గుణముల వారెరుగక యిట్లు చేయుచున్నారని చెప్పజాలను. గాన రోగమును త్వరలోఁ గుదురనిచ్చిన తమకు బూర్తియైన కట్నము దొరకదని రోగమును బెంచి రోగి తనచేతులోనుండి త్వరగ దాటిపోకుండఁ జేయుటకే కాఫీనిచ్చుచున్నట్లూహించవలెను. కాకున్న దెలిసియుండియు గట్టి లంఘనము కట్టుటను

బదులు పనికిమాలినదని తెలిసియుండియు కాఫీ నిప్పించుటయందా వైద్యుని యభిప్రాయమేమి! కాఫీయందు పోయు కొద్దిపాలలో దప్ప బలము నిచ్చుట కిందేమి గలదు? రోగ పదార్థమును దొలగించుటకు ప్రయత్నము చేయు జీర్ణకోశమునకు పనికిమాలిన యీ ద్రవపదార్థమును జీర్ణము చేసికొను పనిని గల్పించి దాని యుద్యమమును పాడుచేయుటచే నాల్గురోజులలోఁ గుదురు రోగము కుదురుటకు నెలలు పట్టును. లంఘణవైద్యముయొక్క శ్రేష్ఠత పాశ్చాత్యులుకూడ గ్రహించియున్నారు. ఆహారమివ్వక తప్పనిచో నారింజ మొదలగు ఫలములనివ్వనగును గదా! చలి దేశములందు పడకనుండి లేవలేనంత ఒద్ధకముతోను, తక్కువచర్మపు వేడితోను నుండు పాశ్చాత్యులీ యగ్నిద్రావకమును గ్రోలి చురుకుగలవారమగుదుమని అభ్యాసము చేసికొని యున్నారు గాని మన దేశమునకిట్టి పానీయము లవసరములేమ సరిగదా వీనివలన నారోగ్యనాశనమగును. పెద్దవారిట్టి దురలవాట్లవల్లఁ జెడియు వారిబిడ్డలకుఁగూడ నలవాటుపరచుట విచారకరము. చుట్టగాల్చు రయితు తనకొమారుని చుట్టగాల్చి తెమ్మనును. అట్లే కాఫీత్రాగుతండ్రి బిడ్డలను దనచుట్టు గూర్చుండబెట్టుకొని సంతోషముతో ద్రాగించును. మతకట్టుబాట్లను, ఆచారములను మంటగలిపి యిట్టి దురలవాట్లపాలుజేయు తల్లిదండ్రులు శత్రువులని జెప్పవలెను. ప్రతిపిల్లవాడును తగినంత సంపాదకుడగునని చెప్పజాలము. నిరుద్యోగబాధ వ్యాపించిన యీదినములలో సంపాదన లేకున్నను ఖర్చుబెట్టుట కలవాటుపడినవారి గతియేమగునో ఆలోచింపుము. ఇట్టిబాధలు గలిగి రోగోత్పత్తికి బీజమైన కాఫీ మొదలగు చురుకుబుట్టించు పానీయములు వర్జనీయములు.

సోడా, సారాయము, కొన్నిషర్బత్తులును ఔషధప్రాయములని వాడబడుచున్నవి. సోడా జీర్ణకోశముమీద పనిచేసి అజీర్ణముగా నున్నపుడు జీర్ణము చేయుననియు, దాహమగునపుడు పుచ్చుకొనిన దాహము దీర్చుటయేగాక నీటియందుగల శైత్యాదిదోషములు దీనియందు లేవనియు సేవించుచున్నారు. ఇదెట్లు పనిజేయునో చూతము;— ఇదియును చురుకుబుట్టించుపదార్థమే. అవసరమైనదానికంటె అధికముగా దిని దానిఁ దేను జీర్ణము యునట్లు జీర్ణకోశమును బాధించు కొరడాయని చెప్పవచ్చును. ఇట్లు దినదినమును అధిక పరిశ్రమజేయునట్లు నిర్బంధింపబడిన జీర్ణకోశము ఒంటెద్దుబండివాని యెద్దువలె శీఘ్రకాలములో జెడును. ఒకటిరెండేండ్లకే ముసలిదై కొట్టినను తోకఁగొరకినను లేవలేని యెద్దువలె సోడాప్రయోగము చేసినను గదలలేని నీరసస్థితిలోనికి జీర్ణకోశము వచ్చును. తీరని అజీర్ణవ్యాధి, మలబద్ధము గలిగి వానినుండి వచ్చు సర్వరోగములకును శరీరమును గురిజేయును. అధికముగా దిననేల? సోడాత్రాగి దానిని జీర్ణింప బ్రయత్నము చేయనేల? ఒకవేళ కక్కుర్తిచే నధికముగ దిన్నను వది పూర్తిగా నరిగి కరకర ఆకలియగువరకును మరితినకున్న శరీరము బాగుపడును. కడుపునొప్పి వచ్చినయెడల అనుభవించుటచే బుద్ధివచ్చి పశ్చాత్తాపము గలిగి మరియొకసారి అట్టి తప్పు చేయుట మానును. ఇట్లే జీర్ణముకొఱకుపయోగించునవి, సారాయి, చుట్ట, తాంబూలము, గంజాయి మొదలగునవియును. ఇవికూడ సోడాకంటె బలమైన జీర్ణకోశనాశనకరములు.

సోడాను దయారుజేయుటకు కంపెనీలలో నీళ్లుదెచ్చువారు పాకీవాండ్రు. ఒకరు త్రాగినబుడ్డినే మరియొకరు నోటబెట్టుకొని త్రాగుటచే అంటువ్యాధులు వ్యాపింపక మానవు. ఈ సీసాలను గడుగుదురందురేమో! అదియు శుభ్రముగానుండునట్లు శ్రద్ధగా గడుగుటకు వారికి కాలము చాలదు. చిన్నపిల్లలకీపని నప్పగింతురు. వీరీ సీసాలను నీళ్లలోముంచి తీయుదురు. జాగ్రతగా బరీక్షించినయెడల సీసా మూతికివద్దనున్న పురుగులు కంటబడును. అందుచే అసహ్యకరము. ఒకసారి మీరు పరీక్షించినయెడల తిరిగి సోడా పుచ్చుకొనుట కెవ్వరును అంగీకరింపరు. ప్రవాహోదకము అపరిశుద్ధమైనదిగా జేయబడుచున్నదనియు, గాలి మార్పులవల్లను, వివిధ స్థలములందలి నీటిని ద్రాగినందువలన రొంప మొదలగు వ్యాధులు బుట్టుననియు సోడా యేమార్పులును లేనిదిగాన సర్వకాలములందును ఒకేరీతిగా నుండుననియు జెప్పుదురు. క్రొత్తనీరు, గాలి యప్పుడప్పుడు రొంపను దగ్గును గలుగజేయు మాటసత్యమే! ఈ రొంపవలన శరీరమందలి రోగపదార్థము వదలి శరీరము బాగుపడునుగాని చెడదు. రోగపదార్థము పోదగినదిగాని శరీరమం దుండదగినదికాదు. నీటి మార్పువలన నీ రోగపదార్థమందు మండమేర్పడి, పొంగి నీరుగా ముక్కువెంటను, శ్లేష్మముగా నోటివెంటను పోవునుగాన లాభమేగాని నష్టములేదు. పరమాత్ముడు మనలను చంపుటకుగాను కాలములు మారునప్పుడు నీటిని, గాలిని మార్చుటలేదు. మన యస్వాభావిక నడవడికచే స్వాభావికములైన గాలియును నీరును మనకు విరోధులగుచున్నవిగాని మనకవి యుపకారులేయగును. ప్రవాహోదకము మనమెంత చెడగొట్టుచున్నను సూర్యరస్మిచే

తను, వడిచేతను, జలచరముల చేతను తిరిగి శుభ్రపడుటయే గాక, యితర నీటికంటెను, యీ అస్వాభావిక పానీయములకంటెను పెక్కురెట్లు లాభకారి. ప్రజలందరును ప్రవాహోదకమును గ్రోలియే దాహమును దీర్చుకొనగోరుదురుగాని, కుళాయి నీటిని నూతి నీటిని త్రాగనిచ్చగింపరు. అది మూర్ఖతయని ఆరోగ్యశాఖవారన్నను నిజముగా మూర్ఖతగాదు. మనుజుని స్వాభావికమైన అంతరాత్మ బోధయేగాని మరియొకటిగాదు. రాజమండ్రివంటి మునిసిపలు సంఘమువారు ఈ పరిస్థితుల గమనించి గోదావరి జలములోనికి మునిసిపలు కళ్లను ప్రవేశపెట్టి ప్రజల ఆరోగ్యమును నాశనము చేయకుందురుగాక! నవనాగరికతయొక్క ప్రభావముచే గలుగుచున్న కాలికరోగముల దలచియైనను ఆరోగ్య శాఖవారు ఇట్టి పనులు జేయకుండుట శ్రేయోదాయకము.

సారాయములను త్రాగుటవలన గలుగు ముప్పునుగ్రహించియే హిందువులు త్రాగుడును పంచమహాపాతకములలో నొకటిగఁ బరిగణించియున్నారు. నాగరికత వ్యాపించినకొలఁది, దేశీయములగు కల్లు సారాయములు అలభ్యములుగ జేయబడి విశేషద్రవ్య సహాయమున బొందదగిన పాశ్చాత్య సారాయము వృద్ధిజేయఁబడినది. అందువ ఫలితముగ బీదసాదలును హీనకులస్థులును మునుపటివలెనంత విశేషముగా త్రాగుట మానిరిగాని భాగ్యవంతులును అగ్రజాతులును సిగ్గును విడచి త్రాగి దొరలగుచున్నారు. పరిపాలకులు అన్యమతస్థులగుటచే త్రాగుడు అంతతప్పు గాదుగాన త్రాగుబోతు లిప్పుడు మహాపాతకులుగ నెంచబడక నవనాగరిక కాగ్రగణ్యులగు నల్లదొరలని యెంచబడుచున్నారు. దీనివలన ధనప్రవాహములు దేశమును విడచి విదేశములకుఁ బారుటయు, బుద్ధినశించి ఇంట భార్యాబిడ్డలు తిండికిలేక మాడుచున్నను దాక్షిణ్యములేక వారిత్రాగుడుకొఱకెట్లో చూచుకొను పెద్ద లనేకులేర్పడిరి. సంఘమిట్లు చెడినను కులాచారముల కొఱకు పాటుబడు కొద్దిమంది సనాతనులమాట లరణ్యరోదనములు. హిందూమతధర్మములు నడుపవలెనన్న పాలనా శాసనములలో ధర్మములు జేర్పబడి మీరిన వారు శిక్షింపబడవలెను గాని బోధవలన నెప్పుడును మార్పులు మానవు. దురభ్యాసములలోని దగుట మధువును త్రాగుట కలవడిన మానవులు దానిని విడువలేదు. మందులలో గలపవలసిన అవసర మందురేమో! మందులే యక్కరలేనప్పుడు దానిని గలపవలసిన యవ సరములేదు. సారాయము వేడిని బుట్టించునందురా! ఆ వేడి తాటియాకు మంటవలె జల్లారి పూర్వపు స్థితికంటె శరీరస్థితి పాడగును జీర్ణకరమును, నుత్సాహకరమునందురా! ప్రేగులను నరములను అధికముగఁ బనిచేయునట్లు బలవంతపెట్టి త్వరలో వానిని నిరుపయోగములుగ జేయును గనుక దీనిని త్రాగదగదు.

షర్బత్తులు:-ఇవి కొన్ని ఫలరసములను వండి నీటిలో గలిపియు ఫలరసములనుండి దీయబడిన ఉప్పులను నీటజేర్చియు దయారు జేయబడి రుచిగ నుండునట్లు తియ్యగా జేయబడి చల్లదనమునిచ్చుటకు, మంచుగడ్డవంటి చల్లని పదార్థములు గలపబడిన పానీయములు. వేసవికాలమునందివి విస్తారముగ వాడబడుచున్నవి. ఇవి తాత్కాలికముగ చల్లదనమును గలుగజేయును. ఉత్సాహమునిచ్చును. అందుకొఱకివి వాడబడుచున్నవి. ఇట్టిగుణములు తాత్కాలికములుగాని నిలకడయైనవిగావు మనుష్యునకు వేసవికాలమునందంతతాపము బుట్టుటకుగల కారణమేమి? జీర్ణకోశము శక్తిలేనిదగుట చేతను, అస్వాభావికములగు పదార్థసేవవలనను, నధికభోజనమువలనను అసమగ్రజీర్ణమేర్పడి ఒకసారి తినిన పదార్థము జీర్ణమగువరకు వేచియుండక అకాలమున తిరిగి తిరిగ తినుచుండుటచే కడుపునుండియు చిన్నప్రేగులనుండియు త్రోసివేయబడిన పదార్థము మలముగా శరీరమునుండి గెంటివేయఁబడక అధికకాలము పెద్దప్రేగులలో నిల్వయుండుటచే బుర బురలాడి, పొంగి పులిసి రసాయనిక మార్పులబొందును. ఈ మార్పులవలన జనించిన వేడి శరీరమందు వ్యాపించుటచే తాపముగల్గును. ఇదియే వేడియని పొరబాటుచే ననుకొనుచున్నారు. ఈ వేడి తాత్కాలికముగ జల్లారుటకుగాను ఈ షర్బత్తులుపయోగపడును. పాలపొంగు చన్నీళ్ళు చల్లుటచే జల్లారినట్లు వెంటనే జల్లారునుగాని పులిసినపదార్థ మక్కడనే యుండుటచేఁ దిరిగి వెంటనే వేడి, తాపము రాకమానవు. పూర్తిగా నీ తాపము నణచదలచినయెడల క్రొత్తగా పదార్థముల కడుపులోనికి పంపక, నిదివరకున్న పదార్థము జీర్ణమగువరకు లంఘనముండుట, లేక ఆ పదార్థము శరీరమునుండి తొలగించుట జరుగవలెనుగాని పై షర్బత్తులవలన లాభములేదు. జీర్ణకోశమున కధికమైన పనిగల్పించి బలములేని జీర్ణకోశమును మరింత బలహీనముగా జేయుటయు, జీర్ణకర్మనాపి మందాగ్నిని గలుగజేయునవి గనుకను షర్బత్తులు పనికిరావు.

బాలక్రీడలు

శిష్ట్లా దక్షిణామూర్తి శాస్త్రిగారు

8 సంవత్సరముల పిల్లలకు
వ్యక్తి సామర్థ్యమును తెలుపు ఆటలు.

18 రేయిం బగళ్ళు

A ఉపకరణము క్యూబు. (ఘనము) 2 అంగుళముల సమ చతురాకారము గల ఘనము. దీనికి మూడు ప్రక్కల నలుపురంగును, మిగత మూడుప్రక్కలందు తెలుపు రంగును వేయవలెను.

B. ఆటస్థలము పొడవు 30 గజములు. మధ్య రేఖవఱకు 15 గజములు వెడల్పు 15 గజములు. మధ్యరేఖకు యిరుప్రక్కల రేయిం బగళ్ళ జట్టుల బాలురు నిలచుటకు నియమితరేఖల గీయవలెను. బాలురను రెండు జట్టులగా విడదీయవలెను. ఒకజట్టుకు రేయిజట్టనియు, రెండవజట్టుకు పగటి జట్టనియు పేర్లు పెట్టవలెను. ఆటస్థలములో చూపినరేఖలపై నాయాజట్టులనునిలబెట్టవలెను. ఉపాధ్యాయుడు ఘనమును (cube)మధ్యగీతమీదదొర్లించవలెను. దొర్లించబడిన ఘనముయొక్క పైభాగమునగల రంగు తెలుపైన పగటి జట్టువారును, నలుపురంగుపైబడిన రేయిజట్టువారును వారివారి గమ్యస్థానముల వైపునకు వెంటనే పరుగెత్తవలెను. ఆకాలముననే రెండవజట్టువారు వెంటనంటి ఒక్కొక్కరి నొక్కొక్కరు పట్టుకొనవలెను. పట్టు బడినవారలను ఆటనుండి తొలగించవలెను. అందరు బాలురు పట్టు పడువఱకు ఒకసారి పగటిజట్టును యింకొకసారి రేయిజట్టును పరుగెత్తించుచూ పట్టించుచుండవలెను. అందరు పట్టుబడిన జట్టుకు అపజయము కలుగును. ఎంతకాలము జట్టు నపజయము పొందినది సరిగా చూచి కాలము నొక కాగితముపై వ్రాయవలెను. అందరికి అలసట కలుగువఱకు మరల మరల నీయాట నాడించుచుండవలెను. గమ్యస్థానము చేరినబాలుర పట్టుకొనరాదు. అటువెనుక వారివారి నియమితస్థానము చేరుచుండుటకు ఉపాధ్యాయుడు ఆజ్ఞనిచ్చుచుండవలెను.

<······30 గ······>

15

---

19 సీసాల నిలబెట్టులు.

ఉపకరణములు:— 16 సీసాలు జట్టుకు 8 వంతున ఇవ్వవలెను. జట్టులముందు నియమితరేఖపై అడ్డముగా పరుండబెట్టవలెను. సీసాలకు బదులుగా ఇటుకరాళ్ల నుపయోగింపవచ్చును.

ఆటస్థలము

A జట్టు ?గ...O2గ....O2గ....O2గ....O2గ....O2గ....O2....O2గ...O
2 గ
B జట్టు 2గ...O2గ....O2గ....O2గ....O2గ....O2గ....O2....O2గ...O

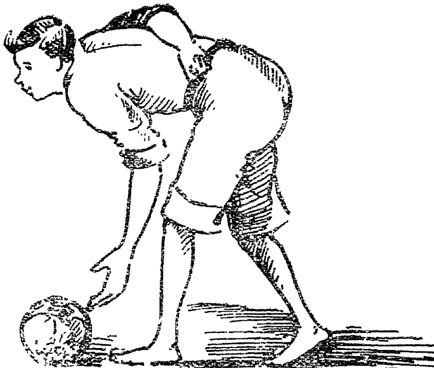
రెండుపైగా జట్టుల నియమించవచ్చును. నియమితరేఖ వెనుకభాగమున ఒకరివెనుక నొకరుండునట్లుగా బాలుర నిలబెట్టవలెను. పటమున జూపినట్లు రెండేసి గజములదూరమున నేలపై సున్నలను చుట్టవలెను. నియమితరేఖపై పరుండబెట్టబడిన సీసాలలో ఒక్కొక్కదానినే తీసుకునివచ్చి సున్నలపై నిలబెట్టుచుండవలెను. మొదటి బాలుడు యిట్లు ఎనిమిదిసీసాల నిలబెట్టి ముగింపు

రేఖపై నిలచి, జట్టులోని రెండవ పిల్లవానిని పిలువవలెను. రెండవ పిల్లవాడు ఒక్కొక్క సీసానే నేలపై సున్నలకు వెలుపలగా పరుండబెట్టవలెను. అన్ని సీసాలను పరుండబెట్టిన తరువాత నియమితస్థానము వెలుపలనిలచిన మొదటి బాలునివెనుక నిలువవలెను. మూడవవానిని పిలువవలెను. నియమితరేఖనుండి మూడవవాడు బయలుదేరి ఒక్కొక్క సీసానే సున్నలమధ్య నిలబెట్టుచూ గమ్యస్థానమునసిలచిన బాలురవెనుక నిలుచుండవలెను. నాల్గవవాడు పరుండబెట్టవలెను. మూడవ వానివెనుక నిలువవలెను. 5 వ వాడు సీసాల నిలబెట్టవలెను. నాల్గవవానివెనుక నిలువవలెను. 6 వ వాడు సీసాల పరుండబెట్టవలెను. 5 వ వానివెనుక నిలువవలెను. 7 వ వాడు సీసాల నిలబెట్టుచుండవలెను. 6 వ వానివెనుక నిలువవలెను. 8 వ వాడు సీసాల పరుండబెట్టవలెను. గమ్యస్థానము చేరి చేతులెత్తి కేకవేయవలెను. ఏజట్టునుండు ఎనిమిదవవాడు ముందీపని ముగింపగలడో ఆజట్టునకు జయముకలుగును.

N B:— వ్యక్తిసామర్థ్యము తెలుసుకొనుటకు బాలురనందరిని నియమితస్థానమున నిలబెట్టవలెను. ప్రతివారిముందు రెండేసి గజముల దూరమందొక సున్న నేలపైగీయవలెను. పోటీచేయు బాలుర సంఖ్యకు ఎనిమిదిరెట్లు సీసాలను సంపాదించవలెను. సున్నల ప్రక్కలందు నేలపైపరుండబెట్టవలెను. ఉపాధ్యాయుడు ఈల వేయగానే అందరు పోటీదార్లు ఏకకాలమున నియమిత రేఖను విడిచి యతివేగముగా ముందుకువచ్చి సున్నల ప్రక్కలందుంచబడిన సీసాల నొక్కొక్క దానినే చేతితో తీసి సున్నలందు నిలబెట్టుచూ, గమ్యస్థానము చేరవలెను. వెంటనే చేతులనెత్తి కేకవేయవలెను. ఏ బాలుడు ముందు ముగించునో ఆ బాలునికి జయము కలుగును.

---

20 బంతిదొర్లింపు



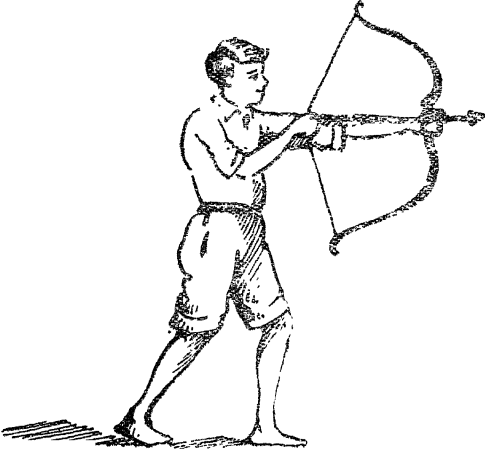
ఉపకరణము: 5 నెంబరు కాలిబంతియంతయుండు గుడ్డ బంతి. చిట్టచివరకు టెన్నిసు బంతులను కూడా నుపయోగింపవచ్చును. అధమపక్షము 2 జట్లులు పోటీచేయ వచ్చును. గాన రెండుబంతులు విధిగానుండవలెను. ఉపాధ్యాయుడు పటమున చూపిన రీతిగా నియమిత గమ్యస్థాన రేఖలను 30 గజముల దూరమున నుండునట్లు గీయవలెను. రెండుజట్టులమధ్య 5 గజముల ఖాళీయుంచవలెను. నియమితరేఖ వెనుక భాగమున రెండుజట్టులను నిలబెట్టవలెను. ఈల వేయవలెను. జట్టు మొదటి బాలుడు బంతిని దొర్లించుచూ గమ్యస్థానరేఖజేరి వెనుకకు తిరిగి నియమితరేఖ వద్దకు రావలెను. రెండవవాడు మొదటివానివలె బంతి దొర్లించుచూ ముగింపురేఖజేరి నియమిత రేఖకు చేరవలెను. ఇట్లు ఆఖరు బాలుని వరకు ఆడించవలెను. ఏజట్టునుండే యెనిమిదవబాలు డీపని ముందు ముగించునో ఆజట్టువారికి జయము కలుగును.

N. B. వ్యక్తిసామర్థ్యము తెలుసుకొనుటకై ప్రతిపిల్లవాని కొకబంతివంతున నీయవలెను. బాలుర సంఖ్య ననుసరించి యిద్దరిద్దరిమధ్య 5 గజములుండునట్లు బాలుర నిలబెట్టుము. వారిపాదముల

సమీపముననున్న నియమిత రేఖపై బంతులనుంచునట్లు చూడవలెను. ఉపాధ్యాయుడు యీల వేయగానే బాలురందరు ఒకేసారి బంతినిదొర్లించుచూ గమ్యస్థానముచేరి వెనుకకు తిరిగి నియమితస్థానముచేరి బంతి నా రేఖపైనుంచి చేతులెత్తి నిలువవలెను. ఏ బాలుడు ముందుముగించి చేయినెత్తునో ఆ బాలునికి జయము కలుగును.

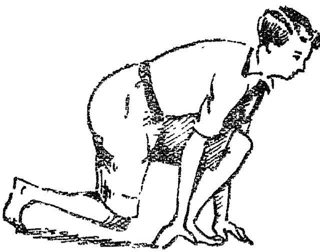
21 దేవతాసమరము

ఉపకరణములు:—పచ్చివెదురుబద్దకు రెండుచివరలను త్రాడుగట్టి వంచి విల్లుచేయవలెను. కొన్ని



సన్నని ఫుల్లలను అడుగుపొడుగుగల వానిని సంపాదింపచేయవలెను. బాలురకందరికి దేవతలని పేర్లుపెట్టుము. అందరిని ఒకనియమిత రేఖపై నిలబెట్టుము. ఫుల్లలకు అంబులని పేర్లు చెప్పుము. బద్దకు కట్టిన త్రాటినిటి అంబును సంధించి లాగునట్లు సిద్ధస్థానమున నిలబెట్టుము. ఈల వేయగానే బాలురను బాణములను విడువమనుము. ఎవరిబాణ మెంతదూరము వెళ్లినది ఉపాధ్యాయుడు కొలచి తెలుసుకొనవలెను. ఎక్కువదూరము బాణమువిడిచిన బాలునికి జయము కలుగును.

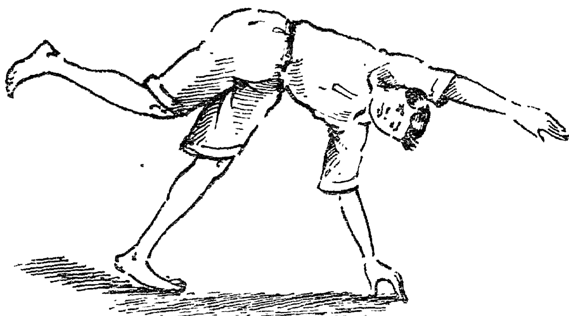
22 అరువది గజముల పరుగు



బాలుర నందఱిని ఒకరిప్రక్క నొకరు ఉండునట్లు వరుసగా నిలబెట్టుము. అధమము 10 మంది యుండవచ్చును. బాలురమధ్య 3 అడుగులు ఖాళీయుండవలెను. పిల్లల పాదములవద్ద నియమిత రేఖ గీయవలెను. బొమ్మయందు చూపిన రీతిగా పోటీచేయు బాలురను నియమితరేఖపై చేతులుంచి కూర్చుండబెట్టవలెను. కుడికాలు వెనుకకు చాచి యుంచవలెను. ఎడమకాలు ముందుకు వంగియుండవలెను. చేతి మునివ్రేళ్లపై శరీర భార ముంచవలెను. నియమిత రేఖనుండి గమ్యస్థానరేఖ 60 గజముల దూరమున నడ్డముగా గీయవలెను. గీత వెలుపల భాగమున న్యాయవిమర్శకులను పిల్లల సంఖ్య ననుసరించి నిలబెట్టవలెను. గమ్యస్థాన రేఖమీదుగా నొక ఊలును బట్టుకుని యిద్దరు బాలురను నిలబెట్టవలెను.

నియమిత స్థానమున నిలచిన పోటీదార్ల వెనుక ఉపాధ్యాయుడు నిలచి ఈల వేయవలెను. వెంటనే పిల్లలు గమ్యస్థానము వఱకు పరుగెత్తవలెను. ముందు గమ్యస్థానముచేరిన బాలునికి గెలుపు కలుగును. ఎదురు భాగమున నిలచిన విమర్శకులు ఎవరుముందు వచ్చినదన్నీ, ఎవరివెనుక నెవరు వచ్చినదియు విమర్శించి న్యాయము చెప్పవలెను.

23 చక్రపుమొగ్గ



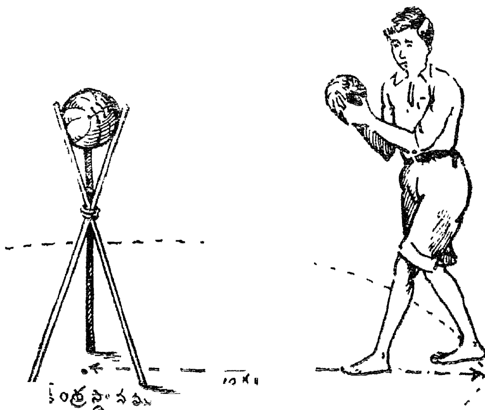
ఆటస్థలము 60×30 గజముల పొడవు వెడల్పులను గలిగి యుండవలెను. పిల్లలు 10 నుండి 30 వఱకు యుండవచ్చును. లేదా 10 లోగా నెంతమందియైనను యుండవచ్చును.

పటమునందు చూపిన రీతిగా ఎడమచేతిని ఎడమకాలు నేలనాన్చి కుడికాలు కుడిచేతిని పైకెత్తి ప్రక్కగా శరీరమువంతయు పైకెత్తి కుడిచేతిని కుడికాలును నేలకు తగిలించి లేచి నిలువవలెను. ఇట్లు ప్రతికుఱ్ఱవాడును అనేకసార్లు చేయుచుండవచ్చును. హెచ్చరికనిచ్చును. 60 గజముల దూరములో మొగ్గలువేయుచూ ముందుగా గమ్యస్థానము చేరిన బాలునికి గెలుపుకలుగును. నియమితకాలములో నెక్కువసార్లు మొగ్గలు వేసిన బాలునికిగూడా బహుమతుల నీయవచ్చును.

N. B. దీనినే సాంఘికపోటీ యాటగాగూడ నాడించవచ్చును.

24 మూడుకఱ్ఱలపైనున్న బంతి.

ఉపకరణములు మూడు కఱ్ఱలు ఒక్కొక్కటి 2 గజములుండవలెను. గజము త్రాడు, పెద్ద గుడ్డ బంతులు రెండు.



ఆటస్థలము:—పిల్లలసంఖ్య ననుసరించి పెద్ద వలయమేర్పరచవలెను. బాలురమధ్య గజము ఎడముండవలెను.

పటమునచూపినరీతిగా కఱ్ఱల పైభాగము అడుగు దిగువగా త్రాటితో కట్టుము. కఱ్ఱలను మూడుప్రక్కలకు లాగి నిలబెట్టుము. కఱ్ఱల పైభాగమున గుడ్డబంతి నుంచుము. వలయమున నిలచిన బాలురచే వరుససంఖ్యల చెప్పించుము. రెండవబంతిని వరుసలో నిలబడిన మొదటివానికిమ్ము. ఈలవేయుము. వెంటనే కఱ్ఱలవైపునున్న బంతిని క్రిందికి పడునట్లు పిల్ల వాని చేతిబంతితో కొట్టుమనుము. గురితప్పినవెంటనే రెండవబాలునిచేతి కా బంతినిమ్ము. క్రిందకఱ్ఱలుపడగానే ఉపాధ్యాయుడు కఱ్ఱలనెత్తి నిలబెట్టవలెను. బంతిని దానిపై పెట్టవలెను. బాలునిచే మరల కొట్టించుటకీయవలెను. కొట్టినపుడెల్ల బాలునికి పాయింటునీయవలెను. ఎక్కువపాయింట్లు సంపాదించిన బాలునికి గెలుపు కలుగును. 30 నిమిషములకాలము ఆడించిన చాలును.

ఆ "పలావు" మాక్షత్రియ సంఘములో తిని చూచి యెరుంగనివా రెందరో యిప్పటికిని గలరు. అదియందరికి సందర్భమగుట దుస్తరము. దానినిగూడ మేము తినియుంటిమి. అది తయారు జేసుకొని తినుట మాక్షత్రియులలో చాల గొప్పగా నెన్నఁబడును. ఇఁక మాసంఘీయు లెవ్వరును చేయని పరమ నీచపు పనినిగూడ మేము చేసిచూచితిమి. అదియేమనఁగా మాంస విసర్జన సమయములో పరీక్షకొఱకై చావిడాలు, కట్టిపరిగెలు, గాజురొయ్యిలు, తెల్లపీతలు, మెత్తళ్ళు, మట్టగిడసలు, చేతిపరిగెలు, కోడి గుడ్లు మున్నగు వానిని కాల్చుకొని ప్రత్యేక ముగా చప్పిడివి తిని చూచుటయే! మేమైనను పూర్వపు దురలవాటును బట్టి పట్టుదలకు మ్రింగితిమే గాని లేనిచో నొక్క గుటకయై నను వేయఁజాలకపోదుము. మేము ధారాళ ముగా మాంసాదులు తినుచుండు సమయములో మామిత్రులలో కొంతమంది బ్రాహ్మణులు మా దేహమునుండి వెలువడు నసహ్యమగు దుర్వాసనకు తాళఁజాలక యేవగించు కొనుచుం డెడివారు. అందువలన మేము తఱచుగా చేపల కూరతో నన్నము తిని, చేయికడుగుకొని ఆచేతికి బట్టిన యసహ్యమగు నీచువాసన పరులకు తెలి యబడకుండా యుండగలందులకై యింత కిర్స నాయిల్ పులుముకొని వెలుపలికి వచ్చుచుండెడి వారము. కిర్సనాయిల్ వాసన మావద్ద వచ్చు నప్పుడెల్ల మానాగభూషణరావుగారు మాయ గ్రజునిజూచి నవ్వుచూ "కృష్ణా! చేఁపలకూర" యని హేళన చేయుచుండెడివారు.

అమితముగా మాంసభుక్తిచేయుటవల్ల మాకు మేహాధిక్యము గలిగి కళకాంతులు నశించిపోయి నవి. రక్తము లేనేలేదు. అందువల్ల నాలుక, పండ్లయిగుళ్ళు, కండ్లు, గోళ్ళు, చర్మము తెల్ల బడి పోయినవి. కార మెంతతినినను నాలుకకు చైతన్యము లేనందున నెట్టిపదార్థమైనను చప్పఁ గాఁదోచెడిది. ఆఁకలికాఁగలేక విసువు కొనుచు భోజనము చేయుచుంటిమేగాని, సంతోషముగా భోజన మెన్నఁడును చేసియుండలేదు. అందువల్ల మాతల్లిగారు మరింత ఘాటుగా కూరలను వండి మాకు పెట్టవలసి వచ్చెడిది. ఎంతటి మంచికూర యైనను సరియే నాకరసోలెడు బియ్యపు అన్న మైనచో సరిపోయెడిది. మంచికూరలు కొఱకై నేను మాతల్లిగారితో పేచీపెట్టని దినమొక్కటి యైనను లేదు.

నీచుకూరలను వండుటలో మా తల్లిగారి కమిత మగు ప్రజ్ఞగలదు. మాతండ్రిగా రంతకంటె ప్రముఖులు. మే మీా యిరువురికంటె గొప్పవా రము. ఎందుకనగా, మా యింట నిరంతర మదే పనిగదా? కరణమునకు వ్రాత; కోమటికి వర్త కం; ఉద్యోగులకు లంచగొండితనము; వ్యభిచారికి వాలుచూపులు; సంసారికి సిగ్గు; సన్యాసికిశాంతం మాకు చేపలకూరవంట; ఒకరుపట్టి నేర్పవల యునా? పైగా మాతండ్రిగారు నిరంకుశముగా చరించువారగుటవల్ల నొక్క రూపాయి ఖరీదు గల చేపనైనను కొనితెచ్చి వండించుకొని తిను చుండెడివారు. అందేలోటువచ్చినను వెంటనే నాకూరనెల్ల పాలేళ్ళకు బారవైచి మరల నింకొక రకపు నీచుకూర తక్షణము వండించుకొని తినవ లసినదే! వారి కప్పట్లో నడ్డుచెప్పువారెవ్వరు? మాయింట కోళ్ళనుపెంచి, భ్రాంతి గలిగినప్పు డెల్ల వానినిబట్టి చంపి అర్ధరాత్రియైనను సరియే వండుకొని తినుటకూడ మానిత్యకృత్యములలో గలదు. ఆ కోళ్ళలో కొన్ని ప్రశస్తమగు పుం జులను పందెములను గట్టి ధనము నొడ్డుచుండుట

గూడ మా తండ్రిగారి కలవాటు. ఈ విధముగా 1914 వరకు నిరంతరమును నీచు కూరలకు దాసానుదాసులమై చరించితి మనియే చెప్పనొప్పును. అంతటినుంచి మాంసాహారముతో బాటు, ఉప్పు, పులుసు, కారము, కూడు, చుట్ట, పొడుము పిండివంటలు, సోడా, లిమ్నెడ్, కాఫీ, తాంబూలము, అత్తర్లు, చొక్కాలు, పట్టెమంచాలు, పరుపులు మున్నగు భోగరూపమగు దుర్వ్యసనములకు స్వస్తిజెప్పవలసివచ్చినది. కాని మాకంతము నంటిపెట్టుకొని త్రిశంకు స్వర్గమువలె యజ్ఞోపవీత మొకటి యింకను ఊగులాడుచున్నది. క్రిందకు విడిచిపెట్టి నిరంతరమును యెగదీసి, దిగదీసి దానితో తంటాలు పడలేక కంఠమునకుఁ జుట్ట బెట్టి మోయుచుంటిమి. అది యోగమునకుగాని, కులనిర్ణయమునకుగాని, భక్తిజ్ఞాన విరాగాదులకుగాని, భార్య విడచిపెట్టకుండా యుండుటకుగాని, యెంతమాత్రము సహాయకారి గాజాలనట్టు బుద్ధిమంతులెల్ల రెరుంగుదురు. అట్టి యనవసరపు నూలుపోగుల కొఱకిప్పుడెల్లకులస్థులు కృషిజేసి లేనిపోనిబాధ కొనితెచ్చుకొనుట జూడ మాకు జాలిన్నీ చాలవిషాదాశ్చర్యములున్నూ గలుగుచుండును. పైగాయజ్ఞోపవీతములుశాస్త్రోక్తముగా వడికినవి సందర్భముగానందున సాలీలువడికిముడి పెట్టిన సీమనూలు జందెములు బజారులో కొని తెచ్చుకొని శ్రోత్రియులుగూడ ధరించుచుండుటంతకంటె విపరీతముగా గాన్పించుచున్నది.

౫ జ్ఞానసంపాదన

మా యగ్రజునికి బాల్యదశనుండియు దైవభక్తి, సాధు భక్తి, బ్రాహ్మణ భక్తి, గురు భక్తి మెండుగా నుండెడివి. మే మంతర్వేదిపాలెములో నున్న సమయమున మాయగ్రజులు మాయింటికి చేరువగానున్న పొలమునం దొకచోట నాలుగు గజములపొడుగు, రెండు గజముల వెడల్పుగల యొక రామాలయమును సన్నటి మట్టి గోడలతో నిర్మించి తాటియాకులతో దానిని కుట్టించిరి. పేడతో చేసిన సీతారామాంజనేయ విగ్రహములు ఒక్కొక్కటి, ఒక్కొక్క కానికి కొని తెచ్చి ఆగుడిలో ప్రతిష్టించి, మా పొలములో ఫలించు సీతాఫలములు, రామాఫలములు, నారింజతొనలు, జామపండ్లు, మామిడి పండ్లు, బెల్లము, కొబ్బరిముక్కలు మున్నగు ఫలములను నైవేద్యముబెట్టుచు, నందు కొబ్బరి నూనె దీపము వెలిగించుచు భజనచేయుచుండెడివారు. అప్పటికి నా కేడెనిమిది సంవత్సరముల యీడుండును. నేనుకూడ చేతులుతట్టి అచ్చట భజన చేయుచుండెడి వాఁడనని నా కిప్పటికిని బాగుగా జ్ఞాపకమున్నది. అప్పుడప్పుడు పాడుకొనుటకై మా యగ్రజులు కొన్ని రామకీర్తనలనుగూడ అప్పట్లో తప్పుడు తప్పుడుగా రచించి యుండిరి.

బాల్యమున మేము సాధు వెవ్వరైన గనుపించినచో వారివల్ల జ్ఞానబోధను వినుచుండెడివారము. బోర్డుస్కూలులో చదువుమానివేసిన పిమ్మట మా యగ్రజులు వ్యవసాయపు పనులలోఁ బ్రవేశించి పశుసంరక్షణఁ జేయుచు తీరికసమయమున రామాయణము, భారతము, భాగవతము, వేమన పద్యములు, విజయవిలాసము, తారాశశాంకవిజయము, హరిశ్చంద్రోపాఖ్యానము, గయోపాఖ్యానము, దాశరథీశతకము, నృసింహశతకము, భద్రాద్రిరామశతకము, కవిచౌడప్ప శతకము మున్నగు పెక్కుగ్రంధములు, ఎరువు దెచ్చుకొనియు, కొనియు, చదువుకొనుచుండెడి వారు. ఎన్ని గ్రంథములు చదివినను వేమన పద్యములవలె ఆయన మనస్సును తృప్తిపరిచినవి మరి యేవియు లేకపోయినవి. అందువల్ల నిరం

తరమును వేమనశిష్యులెవ్వరైన దర్శనమిచ్చి నచో వారివల్ల జ్ఞానసంపాదన చేయవచ్చునని సంకల్పించుచు, వేమనపద్యములనే పదే పదే పఠించుచు, అందలి భావమున కచ్చెరువందుచు, తన్మయులై మితిలేని యానంద సాగరమున తేలియాడు చుండెడివారు. ఆ స్థితిలో మాకు పెద్దమ్మకటాక్షము గలుగుట, అంతర్వేది పాలె మును విడిచిపెట్టి పోలవరమునఁ బ్రవేశించుట, కూడు గుడ్డలకు కఱవగుట, రెక్కలమీఁద జీవ నాధార మేర్పడుట, అచ్చటి బాల్యమిత్రులను, బంధుకోటిని, గృహారామక్షేత్రములను వీడుట, గూడ తటస్థమైనది. అన్నిటికంటె ప్రియతమ మగు శ్రీరామకోవెలను విడిచిపెట్టుట మరింత గొప్ప దుఃఖకారణమైనది. ఆహా! దరిద్రమెంత పనినైనఁ జేయించునుగదా! మాకాప్తబంధువు లగువారే అప్పట్లో మాయందు విముఖులై వేరు భావముగా మమ్ములను జూడసాగిరి. మాకేమైన సహాయము చేయవలసివచ్చుననెడి యుద్దేశమే వారినట్లు మార్పుజేసి యుండవచ్చునని మాదై న్యావస్థనుదలఁచుకొనుచు, స్థానభ్రష్టులమైతిమి. పోలవరములో కొన్నాళ్లు స్థిరపడినమీఁద మాదరిద్రము కొంతవరకు తొలఁగుట కారంభ మైనది. మా యగ్రజులు యేనుగువానిలంక కరణంగారగు శ్రీ గోటేటి నరసింహంగారిమామ గారగు శ్రీ శ్రీ శ్రీ యిలపకుర్తి సుబ్బారా యుడుగారను 90 సంవత్సరముల యీడుగల మహనీయునివద్ద పంచముద్రలు, షట్కమల విమర్శ, సాంఖ్యతారకామనస్కవిచారణ బోధ నందిరి. శ్రీవారు "సీతారామాంజనేయసంవా దము" అను గ్రంథమును చదువవలసినదని సలహానొసంగగా, దానిని నర్సాపురమునం దొక సాహుకారువద్దజూచి, కొనుటకుడబ్బులేక గ్రామములో పరమస్నేహితుఁడగు శ్రీగాడేపల్లి లక్ష్మీనారాయణశాస్త్రిగారివద్ద రు 1-8-0 లు చేబదులు తీసుకొని వెంటనే నర్సాపురమువెళ్లి ఆగ్రంథము కొనితెచ్చి క్షుణ్ణముగాచదివి సంతో షించిరి. ఆగ్రంథముపై "లక్ష్మీనారాయణ శాస్త్రిగారి ధనసహాయముతో 6 ఆగష్టు 1904 సంవత్సరమునకొంటి" నని వ్రాసిపెట్టుకొనిరి. అప్పటి మాస్థితిలో రు 1-8-0 లు చేబదులిచ్చు మహనీయులేరి? మే మూరికి క్రొత్త! ఊరుమాకు క్రొత్త!! ఆయన మహోదారస్వభావుఁడగుట వల్లను, మాయగ్రజుని విద్యావైపుణ్యమునకు చాలా సంతసించిన యకుటిలుఁడగుటవల్లను, ఆయప్పునిచ్చిరి. తదుపరి కొద్దికాలములో బడి పిల్లలిచ్చు జీతములో తిండికి పోగా మిగిలిన డబ్బు లొక్కొక్కటిచొప్పున కూడబెట్టి శాస్త్రిగారి యప్పు తీర్చివేసిరి. అప్పుడాగ్రంథముపై వ్రాసిన వ్రాత యిప్పటికినిగలదు. గాని లక్ష్మీనారా యణశాస్త్రిగారు దాదా పిరువదిసంవత్సరముల క్రితము స్వర్గస్థులైరి. ఆయన చాలభాగ్యవంతుఁ డగు గ్రామపౌరోహితుఁడు. పలువురికి అప్పు లొసంగుచుండెడివారు. ఆకాతాలన్నియు మా యగ్రజులే వ్రాయుచుండెడివారు. చివరకు మా యగ్రజుని సలహాలేనిది, యితరుల కప్పునిచ్చుట కొప్పనంతటినమ్మకముగూడ ఆయనకుగుదిరినది. దినమున కొక్కసారియైనను మాయింటికి వచ్చి మమ్మునుజూచి పోవనిచో ఆయనకు తోచెడిది గాదు. అంతకంతకు మాకు నూరురూపాయీల వరకు బదులివ్వవచ్చుననెడి స్థిరనమ్మక మాయ నకు గలిగినది. గాని ఆయనవద్ద నెన్నఁడును మాయగ్రజులు బదులు తీసుకోలేదు. స్నేహి తునికి బంధువునకి అప్పిచ్చినను, తెచ్చినను తప్పక ముప్పు గలుగుననెడి యుద్దేశము మా యగ్రజునికి పూర్ణముగాగలదు. అందుచేతనే శాస్త్రిగారివద్ద అప్పుతీసుకోలేదు. గ్రామస్థుల

కొందరు మాకు కొంతధాన్యము అరువిచ్చి, మేము డబ్బుచిక్కిన వెంటనే వడ్డీతో యిచ్చి నచో పుచ్చుకొను చుండెడివారు. రానురాను మాయందు గ్రామస్థులకు చాలనమ్మకము గలిగినది. "నేనివ్వనా? యితరులవద్ద అప్పుచేయుట యెందు"కని శ్రీశాస్త్రిగారు మేమప్పు దెచ్చుకొని నప్పుడెల్ల పలుకరించుచుండెడివారు. దైవానుగ్రహమువలన కొంతకాలమునకు మాకు అప్పు చేయవలసిన గతి క్రమ క్రమముగా తొలఁగి పోయినది. 1910 సంవత్సరమునాటికి మేమే యితరులకు ప్రామిసరీనోట్లపై చిన్న చిన్న బదుళ్ళిచ్చి పుచ్చుకొనుచుంటిమి. అంత కంతకు వైద్యమువలన మాయగ్రజునికి సాలుకు నాలుగు వందల రూపాయిలవరకు రాబడిగలిగినది. 1914 సం॥ రంలో జబ్బుచేసినప్పు డప్పటికి నిలవఁజేసు కొన్న ధనమే సహాయముజేసినది. అది లేనిచో మా బ్రతు కప్పుడే నీరుగారిపోవలసివచ్చును. గాని భగవంతుఁ డందు కంగీకరించలేదు.

యేనుఁగువానిలంక పోలవరమున 1904 లో స్కూలు మాష్టరీ చేయుచున్నతరి దైవప్రేరితుఁడై శ్రీ సీతంరాజు లక్ష్మీనారాయణ యోగీశ్వరులు మార్గవశాత్తు స్కూలులోనికి దయచేసి మాయగ్రజునితో కొంతసేపు ప్రసంగించి, కోరనిదే, లక్ష్యసహితమగు "ప్రణవ పంచాక్షరీ" మహామంత్రోప దేశమిచ్చి, తాను వేమనగురు సాంప్రదాయమున అష్టముఁడనియు, "నీవు తప్పక హఠయోగ మభ్యసించి, సహజాహారుఁడవై, రాజయోగముపొంది పలువుర కాదర్శ ప్రాయుడవై చిరకాలము జీవింతు" వనియు, "నీ కనేకమంది శిష్యులు సమకూడుదు" రనియు, "దేశాంతరములందుగూడ నీపేరు శాశ్వతమగు" ననియు, "అందు కొందరు నీ గ్రంథములను పఠించి, విరాగులై హఠయోగముగూడ నభ్యసింతు" రనియు, "నీపేరుమీఁదుగా కొన్ని దివ్యమగు నాశ్రమములు, మఠములు నీశిష్యుల వలన నిర్మాణములగు" ననియు, "యెన్ని యిబ్బందులు గలిగినను నీవీ జన్మములో హఠయోగ మభ్యసించితీరుదు" వనియు "నా వాక్యమ మోఘముగా నెరవేరితీరు" ననియు, "నీవు తప్పక యోగివయ్యెద" వనియు, నాశీర్వదించిరి. మరియు తా నవధూతాశ్రమమునం దుండిన బ్రహ్మచారిననియు, అచిరకాలములో సన్న్యాసాశ్రమమును స్వీకరించి హిమాలయమున కేఁగి నిర్వికల్ప సమాధినిష్ఠుఁ డై కొందుననియు, "హఠయోగములో నిదివరకెవ్వరును నాకు శిష్యులు లేరుగాన నా విద్యను సంరక్షించుటకు నీవు తగిన సమర్థుడవని నాకు పరిపూర్ణముగాదోఁచి, దాని నీపర మొనరించి, నాబాకీ తీర్చుకొంటి" ననియు, "దానిని నీవు సంరక్షించి వృద్ధినందించవలసిన" దనియు, "నీకువివాహమైనను ఆమెనీయోగమునకు ప్రతిబంధకముగా" దనియు నాజ్ఞాపించి, వెడలిపోనుంకించఁగా, మాయగ్రజులు వారి పాదములపైఁబడి, "స్వామీ! నేను పులుసు, అన్నము, కారము, ఉప్పు, మజ్జిగమాని యొక్కదినమైనను జీవించ నేరని స్థితిలో నుంటిని. అట్టి నేనెట్లీమహోత్కృష్టమగు హఠరాజయోగములనాచరింపఁగలను? గావున, స్వామీ! నన్ను గ్రహించి, తేలికగా ముక్తినందుట కనువగు సులభమార్గ ముపదేశించవలసిన"దని యత్యంత దైన్యముగా ప్రార్థించిరి. అందుకా మహనీయుఁడు నవ్వుకొని తనకక్షపాలనుండి యేదో తెల్లని భస్మమునుదీసి మాయగ్రజుని చేతిలో వేసి, "దీనిని నీవు తినినచో నీకున్న శుక్లనష్టము తగ్గు"ననియు, "యిది తినుట మాత్రమున నీకునామాన్యముగా వీలుపడ"దనియు గూడ చెప్పివేసిరి. మాయగ్రజు లంత నెందుకువీలుపడ దనియడిగిరి.

పత్త్యదోషము

యోగవిద్వాన్
భాగవతుల రామమూర్తిశాస్త్రిగారు

కాని తేజోభూతమునకు సంబంధించినదికాదు. ఇదియొకసందేహము. అయితే పిత్తము పంచభూతములలో జలభూతాత్మకమైనది. అగ్ని పంచభూతములలో తేజోభూతసంబంధమైనది. జలభూతసంబంధమైన పిత్తమును, తేజోభూతాత్మకమగు అగ్నిగా చెప్పుటయెట్లు? శాస్త్రముల యందు కొన్నిచోట్ల నిదానచికిత్సలలో పిత్తాగ్నులకు పరస్పరభేదము చెప్పబడి యున్నది. ఎట్లనగా పిత్తమువలన అగ్నిదీప్తి కలుగుననియు, పిత్తజ్వరమున పిత్తముచే జఠరాగ్ని నశింపజేయబడు నన్నియు, చెప్పబడి యున్నది. ఘృతము పిత్తమును శమింపజేయుననియు, జఠరాగ్నిని పెంపొందించుననియు చెప్పబడినది. మేకపాలు పిత్తమును వృద్ధిచేయును; జఠరాగ్నిని మందగింపజేయును. దివానిద్రవలన పిత్తము వృద్ధిజెందును; జఠరాగ్ని మందగించును. ఇట్లు పైచెప్పబడిన నిదాన చికిత్సాద్రవ్యగుణాదులయందు పిత్తాగ్నులకు పరస్పరభేదము గలిగియుండుట కాననయ్యెడిని. ఇట్టిచో పిత్తమే యగ్నియనుట ఎట్లు? ఇట్టికారణముచే పిత్తమే యగ్నియగునా? లేక పిత్తముకంటే యగ్ని వేరైనదా? యని సందేహమేర్పడుచున్నది. దీనియథార్థమును మనము కొంచెము విమర్శింపవలసి యున్నది. పిత్తము పంచభూతాత్మకమైనదైనను అగ్నిగుణ మధికముగా నుండునదగుటచే దహనము (కాల్చుట), పచనము (వండుట) అను నిట్టి అగ్నికిసంబంధించిన కార్యములను నిర్వర్తించుచుండుటచే, పిత్తమునకు అగ్నియను ఔపచారిక వ్యవహారముకలుగజేయబడినది. ఔపచారికవ్యవహారమనగా తాముచేయుచుండినపనినిబట్టియేర్పరుపబడిన పేరు. ప్రస్తుతము పిత్తము మనుజులు భుజించిన మాహారద్రవ్యములను పక్వముచేయుచున్నది. దోషములను దహించి నశింపజేయుచున్నది. ఈ ధర్మములనుబట్టి పిత్త మగ్ని యని చెప్పబడుచున్నది. ఇదియునుంగాక మనుజుల శరీరమున పిత్తముకాక మరియొకఅగ్ని యేదియు అగుపడుచుండుటలేదు. ఉష్ణతీక్ష్ణగుణములు కలిగి దహన పాచన కర్మలను నిర్వర్తించు సామర్థ్యము గలిగిన మరియొక ద్రవ్యము అగుపడుచుండునేని పిత్త మగ్నికాదని చెప్పవచ్చును. అట్టి ద్రవ్యము ఏదియు మన శరీరమందు లేనందున దహనపాచనాదు లను కర్మలు మరియొక రీతిని సంభవించుటకు వీలులేనందున పిత్తమే యగ్నియని నిర్ణయింపబడినది. మరియు శరీరమున అగ్నిగుణములగు యుష్ణతీక్ష్ణాదులు తగ్గిపోయినపుడు పిత్తవర్ధకములగు ద్రవ్యము లుపయోగించుటయు అందువలన అగ్ని గుణము వృద్ధి జెందుటయు కనుబడుచున్నది. ఇట్లే శరీరమున అగ్నిగుణములగు యుష్ణతీక్ష్ణాదులు మిగుల వృద్ధిజెందియుండు నపుడు పిత్తమును తగ్గించెడు శీతల ద్రవ్యములయొక్క యుపయోగమును బట్టి అగ్నిగుణము క్షీణించుటయు కనబడుచున్నది. ఇట్లు ప్రత్యక్షానుమాన శబ్ద ప్రమాణములచే పిత్తము అగ్నియని నిశ్చయింపబడియున్నది.

౧౨

గ్రహణి

ఇట్లు నిర్ణయింపబడిన జఠరాగ్ని యనబడు పిత్తము మనము భుజించు ఆహారద్రవ్యమును పక్వము చేయునదిగాన పాచక పిత్తమని చెప్పబడియున్నది. జఠరాగ్నియనబడు నీ పాచక

పిత్తము నిలచియుండుటకు ఆధారమైయుండు స్థానమే గ్రిహాణియనబడును. ఈ స్థానమున ఆమాశయమునకు చేరిన ఆమాహార ద్రివ్యము నాపియుంచబడును గనుక గ్రిహాణియని పేరు పెట్టబడినది. ఈ స్థానముననుండు పాచకపిత్తమును ఆవరించి యొకకల యేర్పడియుండును. ఆ కలనే పిత్తమును ధరించుకల యందురు.

౧౩

పాచకపిత్తము

1 జఠరాగ్ని, 2 పాచకపిత్తము, 3 గ్రిహాణి, 4 పిత్తధరకల అను నాలుగు విధములచే పిలువబడిన యీ పాచకపిత్తమే మనకు ఆయువు, ఆరోగ్యము, వీర్యము, ఓజస్సు, భూతద్రివ్యములు, ధాతువులు, జఠరాగ్ని యను వానికి పోషణము కలిగించుటకు హేతుభూతమై యుండును.

ఈ స్థానమునందలి వేడిమిచే మనము భుజించెడి చతుర్విధములైన ఆహారపానీయ ద్రివ్యములను చక్కగా ఆమాశయమున జేర్పబడి, యుక్తముగ పక్వము చేయబడునపుడే శరీరమునకు ఆయురారోగ్య తేజోబలాదులు కలుగును. ఈపిత్తము తనస్థానమున చేరియుండి పక్వాశయమునకు పోవు మార్గమున తలుపువలె అడ్డముగ నిలచియుండి భుక్తాహారద్రివ్యము పోవుమార్గమున కడ్డుగా నుండును. అట్లుండుట వలననే భుక్తద్రివ్యము పక్వముజెంది శరీరమునకు ఆయురారోగ్యములు కలుగుటకు కారణమగుచున్నది.

౧౪

గ్రహాణియొక్క బలాబలములు

గ్రిహాణి బలముకలదై యుండునేని భుక్తాహార ద్రివ్యమును క్రిందికి జారనీయక ఆమాశయమున నాపియుంచి తనయందలి పిత్తముయొక్క తేజముచే పక్వమొనర్చి, సారకిట్టములను విడగొట్టి క్రిందకు పక్వాశయమునకు ఆద్రివ్యమును పోవిడచును. అది పక్వమై సారకిట్టములు విడిపోవునంతవరకు క్రిందికి పోనీయదు.

అట్లుగాక గ్రిహాణి బలహీనమై యుండునేని మనము భుజించెడి భుక్తాహారము పక్వముకాకమునుపే ఆమావస్థయందే సారకిట్టములు విడదీయకముందే క్రిందకు పక్వాశయము లోనికి జార విడచివేయును. అట్లగుటచే మనశరీరమందు అనేకవ్యాధు లుద్భవించును. కారణమేమనగా గ్రిహాణికి, బలము కలిగించునది జఠరాగ్ని. జఠరాగ్నికి బలము గలిగియుండునేని దానికధిష్ఠానమగు గ్రిహాణియు బలముగలిగినదై యుండి ఆమాన్నగ్రిహణమనెడి తన కృత్యమును బాగుగానిర్వర్తింప గలిగియుండును. అనగా అగ్నిబలము గలిగిన గ్రిహాణి ఆమాశయమునందలి ఆహార ద్రివ్యము జఠరాగ్నిచే పక్వమగు నంతవరకు క్రిందకు పక్వాశయములోనికి జారిపోనీయక ఆపగలుగు సామర్థ్యము కలదై యుండును. గ్రిహాణియందలి జఠరాగ్నిచెడి బలహీనమగు నేని గ్రిహాణియు బలహీనమై పట్టులేక ఆమాహార ద్రివ్యము పక్వముకాకమునుపే పక్వాశయము లోనికి జార విడచును.

౧౫

గ్రహాణీ రోగము

ఇట్లు విడచిన ఆమద్రివ్యము ఉండుకమునకు వచ్చి, మలమునకు బదులుగా శూలతోగూడినదై మాటిమాటికి తెల్లనై జిగురుగల పదార్థము గుదమార్గమున వెలువడును. దీనినే గ్రిహాణీ రోగమందురు. దీనినిబట్టి అగ్నిబలము

చెడుటచే గ్రహణిబలము చెడునట్లును గ్రహణి బలముః చెడుటచే గూడ అగ్నిబలము చెడిపోయినదని మనము గ్రహించకతప్పదు.

గ్రహణియనగా కల. పిత్తమును ధరించియుండు యాకల చెడిపోవునేని గ్రహణి యందుండెడి పిత్తముగూడా చెడిపోవును. ఈపిత్తము చెడుట వలన అగ్నికిబలము తగ్గును. అగ్నికి బలముతగ్గుట వలన మనము భుజించు ఆహారద్రవ్యమును పక్వముచేయగలుగు సామర్థ్యము, పాచక పిత్తమునకు లోపించినదగును. అందుచే గ్రహణీకల వర్ణవిహీన మైనయడల వాతకఫాదులువృద్ధిజెందును. ఈకారణముచే పిత్తముచెడుటకు అవకాశము కలదు. ఇట్లు గ్రహణియు, దానియందుండు పిత్తమును, పరస్పరబలముచే అన్యోన్యము బలమును బాగుపరచుకొనుచు, ఆమాన్నపచనమను స్వకృత్యమును బాగుగ నిర్వర్తింపగలిగినవిగనుండును. లేనిచో గ్రహణియు పిత్తమును చెడిపోయి, అనేకరోగములకు కారణములగును. ఎట్లనగా:- మనము భుజించెడి ఆహారద్రవ్యములవలన, దేహమునందలి ధాతువులును, ఓజస్సును, పోషణమునొంది శరీరముయొక్క బలమును వర్ణమును మొదలగునవన్నియు వృద్ధిజెందుచున్నవి. ఆహార పదార్థములవలన ధాతువులు మొదలగునవి వృద్ధియగుటకుకారణము జఠరాగ్నియే యైయున్నది. జఠరాగ్ని అన్నద్రవ్యములను బాగుగ పక్వముచేసినపుడే ఆహారద్రవ్యమునుండి సారరూపమగు రస ముత్పన్నమై అందునుండి తక్కిన ధాతువులును ఓజస్సును యేర్పడుటకు కారణమగునేకాని మనము భుజించు ఆహారద్రవ్యమును జఠరాగ్ని పక్వముచేయలేకుండునేని అదిధాత్వాదులపోషణమునకు కారణముకాజాలదు. జఠరాగ్ని ఆహారపానీయములను పక్వముచేయలేకుండిన రసాదు లుత్పన్నములేకాజాలవు. కావున అన్నపానాదులచే శరీరపోషణము జరుగుటకు పాచకపిత్తమనబడు నీజఠరాగ్నియే కారణమును సాధనమును కార్యసాఫల్యమును నైయున్నది.

౧౬

ఆహారము రక్తముగా మారుట

మనుజులచే భుజింపబడిన ఆహారద్రవ్యము నోట నుంచుకొని నమలినపిమ్మట ప్రాణవాయువుయొక్క ప్రేరేపణచే కోష్టమునందలి ఆమాశయ స్థానమునకు చేర్చబడును. అట్లు ఆమాశయమునకు యీ ద్రవ్యముచేరిన పిమ్మట కొన్నిద్రవములు అందుచేరి ఆద్రవ్యమునందలి గడ్డలను విడగొట్టును. భుజించునపుడు మనము పానములుగ నుపయోగించిన ద్రవములును, కఫాశయమునుండి ఆహారద్రవ్యమును, క్లేద మొనర్చుటకై అందుచేరిన క్లేదక కఫద్రవ్యమునుఅన్నమునందలి సంఘాతము (గడ్డ)లను విడగొట్టును. పిమ్మట అది క్లేదకకఫముచేరుటచే స్నిగ్ధముగను మృదువుగను మారును. ఇట్టి సమయమున సమాన వాయువుచే ప్రేరేపింపబడిన జఠరాగ్ని ప్రజ్వలించినదై ఆమాశయమునందు మృదువై పలచగనుండు నీ ఆహారద్రవ్యమును పక్వమొనర్చును. ఎట్లన ఒకకుండయందు బియ్యమును నీరును కలిపియుంచి అగ్నిగల పొయ్యిపై వండునపుడు పొయ్యియందలి యగ్ని అన్నమును ఉడకబెట్టినటుల ఆమాశయమనుకుండ యందలి ఆమద్రవ్యమును జఠరాగ్ని పచనముచేయగలదు. భుజింపబడు పదార్థములు పక్వమైనను అపక్వమైనను జఠరాగ్ని పచనముచేసియే తీరునని గ్రహించవలెను.

౧౭

బ్రహ్మాండమునకు మనదేహమునకు పోలిక

మరియు భూగర్భముననున్న బడబాగ్నికిని పృథివ్యాప స్తేజో వాయు రాకాశములను పంచ

భూతములలో తేజోభూతమైన సూర్యసంబంధమైన అగ్నికిని మన శరీర మధ్యమందుండు జఠరాగ్నికిని సంబంధ మెట్లున్నదో కొంచము విచారణ చేయుట ముఖ్యము. ఎట్లనగా మన మతగ్రంథములలో "పాతాళం బడబాగ్నాచ" అనిచెప్పుటచే భూమిక్రింద పాతాళలోకమున్నదనియు ఆలోకములోగల బడబాగ్నియే కుండలీశక్తియనియు, ఆశక్తియే అయిదు శిరస్సులు గలిగిన నాగేంద్రుడనియు ఆదిశేషుడనియు చెప్పుటయేగాక భూమధ్యభాగమును తనమూపు మీద మోపి భూభారమునంతయు వహించి మోయుచున్నట్లుగూడా చెప్పుచున్నారు.

అట్లే బాహ్య ప్రపంచమున నున్న సూర్యాగ్నియు, సమస్త చరాచర జీవ ప్రపంచమునకు సమమైన యుష్ణమునిచ్చి పోషించుచుండుట మనము తెలుసుకొను చున్నాము. అలాగే మన దేహ మధ్యమందున్న జఠరాగ్ని సమస్త దేహములకు క్రమమైన యుష్ణశక్తినిచ్చి ఆహారద్రవ్యమును పచింపజేసి పక్వరసముచే సమస్త ధాతువులకు, నగములకు ఇవియవియననేల సమస్తావయవములకు పోషణశక్తి నిచ్చుచున్నది. ఈ విషయము సూక్ష్మదృష్టిచే విమర్శించువారికి బోధపడకమానదు.

వేదవాదిమతగ్రంథములలో సమస్త చరాచర ప్రపంచమును బ్రహ్మాండమనియు, అందులో మనుష్యుడు క్షుద్రబ్రహ్మాండ మనియు తెల్పియున్నారు. ఎటులనగా వటవృక్ష బీజములో వటవృక్షములోగలఫలపుష్పశాఖాంకురపత్రములన్నియు నిమిడి యున్నట్లు బ్రహ్మాండ సృష్టిలో సప్తలోకములు, సప్తసాగరములు, షోడశాధారములు, సప్తద్వీపములు మున్నగునవన్నియు గలవు. అట్లే క్షుద్ర బ్రహ్మాండమగు మనుష్య శరీరములోగూడా, సప్తలోకములు మొదలగునవన్నియు గలవని చెప్పియున్నారు. మహామేరు పర్వత మెట్లు బ్రహ్మాండమును నిలుపు భూచక్ర మధ్యభాగమగునో అటులనే మనుష్యునిలో గల వెన్నెముక మనుష్య శరీరమనెడు క్షుద్ర బ్రహ్మాండమును నిలుపు మేరుదండ మనిరి. ఈమేరుదండము క్రిందిభాగమగు కటి జాను జంఘా భాగములలో రసాతలాది సప్త పాతాళములును ఊర్ధ్వభాగమగు నాభి ఉదర ఉరోభాగ పర్యంతము శిరస్సువరకు భూర్భువస్సువరాది సప్తలోకములు కలవనియు తెలిపియున్నారు. మరియు నీ సప్తలోకములే మూలాధార స్వాధిష్ఠాన మణిపూరక అనాహత విశుద్ధ ఆజ్ఞేయ సహస్రారచక్రములనియు నీ సహస్రార చక్రమునకే సత్యలోకమనియు, నీ లోకమందు బ్రహ్మాండమును భరించు పరబ్రహ్మమూర్తి శివశక్తిస్వరూపమై యున్నదనియు చెప్పియున్నారు. ఇట్లు విశ్వబ్రహ్మాండమందుండునవన్నియు క్షుద్రబ్రహ్మాండమగు మన శరీరమందుండునట్లు సత్యమని మనము నమ్మినచో బ్రహ్మాండాంతరాళములోనున్న దావాగ్ని మనుష్యునిలో నుండవలెనుగదాయని విచారించినచో తప్పక కలదు.

ఆ యగ్నినే మనము జఠరాగ్నియనియు యోగశాస్త్రజ్ఞులు కుండలీశక్తియనియు నందురు. అట్లే బాహ్యాగ్నిని సూర్యాగ్నియనియు పాతాళమున నుండునది బడబాగ్నియనియు మనుజుల దేహమధ్యమందుండునది జఠరాగ్ని యనియు మనము గ్రహించవలసియున్నది. భూగర్భబడబానలశక్తి విశ్వబ్రహ్మాండమున కెట్టులో అట్టులే కుండలీశక్తి క్షుద్రబ్రహ్మాండమగు మన శరీరమున యోగశాస్త్రసిద్ధాంతమైయున్నది.

జగదాధారమైన భూగర్భకుండలీశక్తి సమస్త చరాచర ప్రపంచమునకు వలయు ఉష్ణము నే

విధముగానిచ్చి పోషించుచుండునో అటులనే పైనుండి సూర్యభగవానుడు సూర్యశక్తి ప్రసరింపజేసి సమస్త చరాచర జీవజంతువులను పోషించుచుండుట మనము ప్రత్యక్షముగ జూచుచున్నాము.

కనుక జీవచైతన్యమునిచ్చి సమస్త ప్రాణికోటుల పోషించు సూర్యశక్తికిని 'దేహమధ్యే శిఖస్థానం తప్త జామ్బూనదప్రభం' అనునట్లు దేహమధ్య భాగమునందు మూలాధారచక్రమందు అగ్నిమండల మున్నది. "తన్మధ్యే శిఖాతన్వీసదాతిష్టతి పావకే" అను సూత్రప్రకారము దీనిమధ్యమందు సదా అగ్నిజ్వాల వ్యాపించుచున్నది. అని చెప్పిన ప్రకారము జీవులలోపలనుండి సమస్తజీవులకును ఉష్ణశ నిచ్చి పోషించు కుండలినీశక్తికిని ఎట్టి అన్యోన్యసంబంధము కలదో విచారింతము.

సూర్యభగవానునిశక్తి వాయువు, తేజస్సు, ఆకాశములలో లీనమై ప్రపంచమునకు ప్రసారమగును. భూమధ్యమందున్న కుండలీశక్తి అటుగాక ఎర్రగాకాచిన యినుపముద్దవలె జడపదార్థమైయున్నది. ఇట్టి మహత్తరమైన బడబాగ్నిని భూమి ఎటులభరించఁగలిగెనది అనగా భూమి పైభాగమున ఆకాశమందు మహదుజ్వలశక్తియగు సూర్యభగవానుని శక్తికిని, భూగర్భమందున్న బడబానలశక్తికిని సమానమైన ఉష్ణశ యున్నట్లు మనము గ్రహించవలసియుండును. అట్లుకాదేని బ్రహ్మాండముయొక్క ఆవరణములు సమస్తచరాచర ప్రపంచముకూడా భస్మీభూతమగును. భూగర్భబడబానలశక్తికిని, ఆకాశమున నున్న సూర్యాగ్నిశక్తికిని సమాన ఉష్ణశక్తులు కలవియగుటచేతనే బ్రహ్మాండముయొక్క ఆవరణములు చరాచరజీవజంతువులు, పెట్లిపెంచబడిపోవక సంరక్షింపబడుచున్నవి. ఇక మనశరీరమందుండు కుండలియనెడి అగ్ని మనశరీరము లోపలి జీర్ణజఠరకోశము మొదలగునవి వింత పదార్థముతో నిర్మింపబడియుండుటచే రాళ్లనేని కరిగించు జఠరాగ్ని శరీరావయవములను శరీరమును కాల్చివేయకుండునట్లు కాపాడి రక్షించుచున్నది. అందుచే భూగర్భమందున్న బడబాగ్నికిని ఆకాశమందున్న సూర్యాగ్నికిని మనదేహ మధ్యమందున్న జఠరాగ్నికిని సమానశక్తిగలదని మనముగ్రహించకతప్పదు. పైజెప్పిన భూగర్భబడబాగ్నికిని సూర్యాగ్నిప్రజ్వలించి కీడు కలుగకుండా ఆవరణమునుండి చరాచరములకు సుఖ సంతోషముల నిచ్చునటుల మన శరీరమందుండు అగ్నికూడామనుష్యునివెన్నెముక క్రిందిభాగమగు మూలాధారాగ్నియగు కుండలీశక్తిని కప్పియున్న ఏడుపొరలలో నున్నది. ఈ పొరలు ఒకటిలోనొకటి యున్నవి. ఈ ఆవరణపు పొరలుండబట్టియే మనదేహము దగ్ధముగాక కాపాడుచుండుట జరుగుచున్నది.

౧౮

కుండలినీశక్తి

ఈ ఏడు పొరలకు పైగాప్రసరించు సిర్వీర్యజ్వాలయే సుషుమ్నారంధ్రములగుండా పైకిపోవుచున్న కుండలినీశక్తి. ఈ కుండలినీశక్తి గుదస్థానము మొదలు శిరస్సువరకు వ్యాపించి వీణాదండాకారముగా నున్న పృష్టవంశమను వెన్నెముకకును బ్రహ్మలోకప్రాప్తికి హేతుభూతంబైన సుషుమ్నానాడికి ఆధార భూతమై యున్నందున బ్రహ్మదండయని చెప్పబడుచున్నది.

సూక్ష్మరూపిరైన సుషుమ్నానాడి మూలాధారమునుండి సహస్రారమువరకు వ్యాపించియున్నది. ఎట్లన ఇడపింగళలురెండును పైరెండుభుజముల నుండి నాసికారంధ్రముగుండ సూర్యచంద్రస్వరములపేరిట, కుడిఎడమమార్గములచే ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాస పూర్వకముగా సంచరించుచున్నవి.

ఆరోగ్యము

తంగిరాల వేంకట సీతారామాంజనేయశాస్త్రిగారు

మానవజన్మ లభించుటయే దుర్లభము. జన్మ లభించినను ఆరోగ్యవంతుడుగా నుండుట బహు అరుదు. ఆరోగ్యము పొందుటకు ప్రతిమానవునకు జన్మహక్కు గలదు. ప్రతిమనుజునకు తన జీవిత సంకల్పములు నెరవేర్చుకొనుటకు గాను ఆరోగ్యము ముఖ్యావసరము. ఈ పాంచభౌతిక శరీర పోషణమును ముఖ్యమని తలంపనటువంటి ప్రాచీన కాలమందలి మహాఋషులుగూడ "శరీర మాద్యం ఖలు ధర్మసాధనం" అనిచెప్పి శరీరారోగ్యమునకై కడుశ్రద్ధ వహించినపుడు తాత్కాలిక సుఖములను బడయుటయే పరమావధి యని తలచుచున్న మనము శరీరారోగ్యము అత్యవసరమని భావించుటలో ఎట్టి విశేషమును లేదు.

ఆరోగ్యమును బడయుటకై మన ప్రాచీనులగు మహాఋషులు సందేశము నొసగియున్నారు. సంపూర్ణారోగ్యమును సాధించుటకుగాను ప్రచారము అనేకవిధముల సల్పినట్లు తెలియుచున్నది. ఆరోగ్యములేని జీవితము సౌఖ్యరహితముగాన అది వ్యర్థము. "ఆయుష్కామయ మానేన ధర్మార్థ సుఖసాధనం" "ఆయుర్వేదోపదేశేషు విధేయః పరమాదరః" అనగా సమస్త ధర్మములను సంపాదించుటకు ఆయువు ప్రధాన మైనది. దానిని కాపాడి వృద్ధిచేయు శాస్త్రము ఆయుర్వేద శాస్త్రముగాన అట్టి ఆయుర్వేదశాస్త్రమునకు పరమాదరముతో విధేయుడవై యుండుమని వేదములు పల్కుచున్నవి. "ధర్మార్థకామ మోక్షాణాం ఆరోగ్య మూలముత్తమం, రోగాస్తస్యాపహర్తారః శ్రేయసో జీవితస్యచ" అనగా ధర్మము, అర్థము, కామము, మోక్షము అను చతుర్విధ పురుషార్థములను సంపాదించుటకు ఆరోగ్యమే మూలము.

అనారోగ్యము వల్ల ఆరోగ్యమును శ్రేయోవంతమైన జీవితమును రోగములచే హరింపబడుచున్నవి, గాన రోగములు రాకుండ కాపాడి జీవితమును చిరకాలమువరకు నిల్పినచో ధర్మార్థ కామమోక్షములను సంపాదించుటకువీలుండును. లేనిచో జన్మాంతరములు కలుగుచుండునేగాని ముక్తిలభింపనేరదు. మనము శరీర పరిజ్ఞాన నిరతులమగుటచే శరీరరక్షణత్వముతో మాత్రమే ఆరోగ్యమును గూర్చి ముచ్చటింతము. భరత ఖండమునందు మనపూర్వులు ఆరోగ్యమే మూలధనమని గ్రహించిన వారగుటచే ఆరోగ్య శాస్త్ర సూత్రములను శిరసావహించు చుండెడివారు. ఇప్పుడు నూతన విద్యావైఖరి పెంపు నొందుచుండ దేశ మజ్ఞాన వంతమై దురాచార దుష్ట ప్రవర్తనముల కాలవాల మైనది. గాన సత్సాంప్రదాయక సదాచార సత్ప్రవర్తనములు రూపుమాయుచున్నవి. దీనికి కారణము పూర్వకాలమునందువలె విద్యార్థులకు ఇతర శాస్త్రములతో బాటు ముఖ్యముగా ఆరోగ్య శాస్త్రమునుబోధింపకుండుటయేయని గ్రహించవలెను.

జగత్తునందు సమస్తకార్యములకు ఆరోగ్యమే ముఖ్యమని గమనించవలయును. సరియైన పద్ధతిని జీవితమును జరుపుకొనుచున్నచో సులభముగానే ఆరోగ్యమును బడయనగును. అనారోగ్యులు వ్యాధులచేచిక్కి దుస్థితికి చేరి బీదరికమును పొంది తుదకు అకాలమృత్యువువాత బడవలసి యుండును. జీవితకాలములో సౌభాగ్యభోగములను అనుభవింపగోరు వారందరికి

మూలాధారము ఆరోగ్యమేకదా? ప్రస్తుతము మనదేశము ఆరోగ్య విషయమున అధమాధమ స్థితియందున్నది. మనదేశపు ప్రజల ఆయువు యొక్క సగటు ప్రమాణము ముప్పదివత్సరములకు లోబడియున్నది. దేశకాల పరిస్థితుల నెరుంగక దురభ్యాసములకు లోనై విపరీత పద్ధతుల నాచరించి అకాలమృత్యు దేవత ననుదినము ఆరాధించుచున్నారు. స్వార్థము కొరకు ధర్మము ను విడనాడి స్వజాతిని చెఱచి లోకమునకు విరుద్ధముగా నడచువాడు తన సౌఖ్యమును చెరుచుకొనును. సౌఖ్యమునకు గూడ ధర్మానుసరణమే అవసరమని ధర్మశాస్త్ర వేత్తలు చెప్పుచున్నారు. మనదేశమునందు ప్రస్తుతకాలములో అధర్మమే ధర్మమనియు అనారోగ్య పద్ధతులే ఆరోగ్య పద్ధతులనియు భ్రమించుచున్నారు. ఏమి యీ అవివేకము! భాషారత్నము తపస్సులకు ప్రశస్తమైన భరతఖండమునందు ధర్మమును విడనాడి ఆరోగ్యమును గోలుపోయి అల్పాయుష్కులమై శల్యావశిష్టులమై జవము సత్త్వము పుష్టి వర్ణము లేక మేధాబుద్ధి బలమును క్షీణింప జేసుకొని జీవచ్ఛవములవలె జీవయాత్రగడుపుచున్నాము. ప్రత్యేక వ్యక్తులకు ధర్మపరిపాలన ఎట్లు అవుసరమో సంఘములకు గూడ అట్లే అవుసరము. ధర్మ ప్రవర్తన తగ్గిన కొలది సంఘబలముగూడ తగ్గును. ధర్మప్రవర్తనపై ఆరోగ్యమాధారపడి యుండును. ఆరోగ్యవంతులు బుద్ధిశాలులుగను, ధీసంపన్నులుగనుండి దేహబలము, శరీరపుష్టి, మనోబలము, ఉత్సాహము ధైర్యము, శౌర్యము మొదలగుసద్గుణములు గల్గియుందురేని, దేశమందు విద్యను, ధనమును, శ్రేయస్సును సంఘమును పెంపొందించి తద్వార దేశము ఉన్నతికి తెచ్చుటకు సమర్థత గలవారగుదురు. ప్రస్తుత మార్గములతో ఎంతమాత్రమును భారత దేశమును ఉద్ధరింపలేక పోవుటయేగాక సర్వదా రోగపీడితులమై, అల్పాయుష్కులమై, క్రమక్రమముగా వంశహీనులముగూడ కావలసివచ్చును. గాన దేశమును ఉద్ధరింపదలచిన మనమందరమును చిరకాలానుగతముగ సంప్రదాయసిద్ధమగు సద్వర్తనములను సదాచారములను విడువగూడదు.

మానవుల శరీరారోగ్యము దేశకాలపరిస్థితులను బట్టి వృద్ధిక్షయముల చెందుచుండును. ప్రాచీనులు మనదేశపు శీతోష్ణస్థితులను బట్టియు ఋతుకాలముల ననుసరించియు స్వానుభవము ననుసరించియు ఆరోగ్యవిధులను నిర్ణయించియున్నారు. కావున ఆరోగ్యపద్ధతులను గుర్తెరిగి ఆచరించి తద్వార దీర్ఘాయుష్కులై ధర్మార్థకామమోక్షములను సంపాదించి దేశసౌభాగ్యమును పెంపొందింతురుగాకయని కోరుచున్నాను.

ప్రతిమనుష్యుడును తెల్లవారుజామున మేలుకొనుట చాలా ఆరోగ్యకరమైన విషయము. అప్పుడు నిర్మలమైన చల్లనిగాలి వీచుచుండును. నిద్రవలన విశ్రాంతిజెందిన సకలేంద్రియములు నూతనవికాసము కల్గినవగుటచే మనస్సునందు సంతోషము ఉత్సాహము జనించును.

"బ్రాహ్మెముహూర్తఉత్తిష్ఠేత్ స్వస్థోరక్షార్థమాయుషః" రెండుగడియలరాత్రి ఉన్నప్పుడే ఆరోగ్యవంతుడు మేలుకొనవలె ననియు అది బ్రాహ్మముహూర్తకాలమనియు అప్పుడు మేల్కాంచిన ఆయుష్యము వృద్ధియగుననియు శాస్త్రము నందు చెప్పబడియున్నది.

ఆరోగ్యముగా నుండగోరువారు మలమూత్రాదులను ఎంతమాత్రము నిర్బంధించకూడదు. అట్లు నిర్బంధించుటవలన నానావిధములగు

వ్యాధులుసంభవించును. సామాన్యముగా మల మూత్రాదుల వేగములనడ్డగించనివారు ఆరోగ్య వంతులుగా నుండగలరు.

మలవేగమును నిర్బంధించుటవలన అనేకమంది స్త్రీపురుషులకు కష్టతరమైన మలబంధము ఏర్పడి నిరోధింపబడిన మలమువల్ల మలకోశములోని విషక్రిములు రక్తములోకలసి రక్తమునుపాడు చేసి పిక్కలయందు శూల, పీనశము, ఊర్ధ్వవాతము, రొమ్మునపట్టుకొనుట, శిరోరోగము మొదలగుల వ్యాధులను కల్గించును. మూత్రవేగములను ఆపినయెడల శరీరమునందు బ్రద్దలుచేయునట్లు వేదన, పొత్తికడుపు గజ్జలు పీనియందు శూలమున్నగునవి కలుగును. గాన నిద్రనుండి ప్రతి రోజున మేల్కాంచిన వెంటనే మలమూత్రాదులను విసర్జించవలెను.

ప్రతిదినము మనము భుజించు ఆహారము దంతములతో బాగుగా నమలినగాని అది సులభముగా జీర్ణము కానేరదు.

ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు - బెజవాడ

1938 సం॥ యేప్రియల్ నెల లెక్కలు.

జమలు	రు.అ.పై	ఖర్చులు	రు.అ.పై
వెనుకటి నెలనిలువ	85-7-6	భరణములు	33-5-4
చిల్లరబాకీ వసూళ్లు	2-0-0	చిల్లర బాకీదారులు	13-8-0
అప్పుల వసూళ్లు	1-3-0	అచ్చుపని	42-3-0
శిక్షాశిబిరము	25-0-0	ప్రకృతి శిక్షాశిబిరము	11-0-0
ఇంటి అద్దెలు	14-0-0	స్టేషనరీ	0-6-0
జనరలు పోస్టేజీలు	0-2-0	జనరలు పోస్టేజీ	7-6-6
స్టోర్సు	11-5-6	స్టోర్సు	7-0-0
ప్రకృతిపత్రిక 32-15-0; ప్రకృతిపోస్టేజీ 0-6-0	33-5-0	నౌకర్లు	18-9-6
		లైబ్రరీ	0-12-0
పుస్తకముల అమ్మకం 34-6-6; పుస్తకముల పోస్టేజీ 2-2-6	36-9-0	సాదరు	0-4-0
		ప్రచారము	32-6-9
		ఫర్నిచరు	10-2-0
		ప్రకృతి పోస్టేజీ 6-7-0; ప్రకృతిపత్రిక 0-6-0	6-13-0
		పుస్తకముల పోస్టేజీ	1-11-9
		నిలువ రొక్కము	23-8-2
	209-0-0		209-0-0

కో॥ ఆదినారాయణశర్మ,
మేనేజరు.

అయ్యంకి వెంకటరమణయ్య,
కార్యదర్శి.

స్వాస్థ్యసంకటము.

కాట్రగడ్డ వెంకటసుబ్బయ్యగారు

ఏకాహారము దినుటవల అన్యపదార్థమేర్పడి అపక్వాహారము (తి)నుటచే రోగపదార్థము బహిష్కారమైనది.

నాకు అపక్వాహారముదినుట కెక్కువ అభిలాష గలిగి యున్నను నా నివాసస్థలమునకు 10 మైళ్ల దూరములోపల పండ్లు మొదలగునవి సులువుగ లభించని కారణమున నేవార్థికముగా కలవాడను కాకపోవుటవల్లను వీలునుబట్టి యదృచ్ఛాలాభ సంతుష్టి ననుసరింతును. అదిగాక నేను దివి తాలూకా పురిటిగడ్డ గ్రామములోనున్న అఖిల భారతచరఖాసంఘమునకు చెందిన నూలుఉత్పత్తి సంస్థయందు కొంతకాలమునుండి పనిచేయుచు గుడివాడ తాలూకా అంగలూరు గ్రామములో స్థాపింపబడిన సంస్థకు మార్చబడితిని. అచ్చట అంగలూరునకు 3 మైళ్లదూరములో గుడ్లవల్లేరు లాకువద్ద అపక్వాహారులకు యోగ్యమై పరిశుభ్రమైన శాకాదులు వివిధములగు పండ్లు భోజనార్హములైనవి సమృద్ధిగా గాన్పించుట చూచితిని. అప్పటినుండియు మంచిచక్కరకేళి నారింజ లేక కర్పూరచక్కరకేళి పండ్లను తనివి దీరా దినుటకు, తగినవెలకెదొరుకునని గ్రహించి అపక్వాహారము ప్రారంభించితిని. అపక్వాహారము దిన మొదలిడిన తేది మొదలుకొని ఒక మాసమురోజులు అయ్యేసరికి, నా ఎడమ మోచేతిపై నలుచదరమైన అంగుళన్నరవెడల్పున బంగాళీ దుంపపోలికతో బలమైన వ్రణము పెరుగుట ప్రారంభమైనది. ఆ వ్రణము రమారమీ ఒక నెల పెరిగేసరికి చిన్న తాటికాయ ప్రమాణము అయినది. చొక్కా తొడుగుటకు చెయ్యిపట్టలేదు. ఆఫీసుపనియగుటవల్ల ఒక నెలరోజులవరకు ఓర్చుకొని శెలవుపెట్టకుండ జరిపితిని. తరువాత వ్రణము పెరిగిమరంతయై చెయ్యి నిల్పలేకపోతిని. కూర్చొనను నుంచోను కూడా వీలులేక పరుండవలసి వచ్చినది. చేతిక్రింద గుడ్డలు ప్రత్తిగ పెట్టి చేయి నేలపై పెట్టి రెండు రోజులు పూర్తిగ ఆహారము మానివేసిపరుంటిని. నాకుధైర్యము చెడకున్నను నా స్నేహితులు నుడివినమాటలవల్ల హృదయము చలించి మరింతబాధ ఎక్కువైనది. అప్పుడు పది రోజులు శెలవుబెట్టి అంగలూరునుండి శ్రీరాఘవేంద్ర గారు స్థాపించిన మూర్తోట (మునుల తోట) యనుగ్రామమున ప్రకృతి చికిత్సాలయమున ప్రవేశించితిని. అచ్చట అనేకమంది చాలా దూరదేశస్థులు కూడా చికిత్సపొందుటకు నూతన గృహములు నిర్మించి అందునివసించి చికిత్సపొందుచుండిరి. నేనందరి మాదిరి కుటీరము వేసుకొనుటకు అవకాశము లేదనియును నే నొంటరిగాడననియును శ్రీవారు గ్రహించి నన్నెంతో ఆదరణతో తమ కుటీరమునందు నివసింప నంగీకరించి నాకు చికిత్సచేయ మొదలిడిరి. నన్ను భూమిపై పరుండమని పెద్దబక్కెట్టునిండా ఒండుబురద శ్రీవారి సోదరులచే తెప్పించి భూమిపై అరబక్కెట్టుబురద దిబ్బగ బెట్టించి దానిపై నా వ్రణచేతిని బెట్టించి చేతిపై మిగిలిన అరబక్కెట్టు మట్టినివేసి శ్రీవారు కదలకుండ పరుండమని చెప్పెడివారు. ఆ ప్రకారం అయిదు రోజులు రోజునకు 5, 6 సార్లు వేయించినారు. 6 వ రోజున రాత్రి 12 గంటలకు వ్రణము బ్రద్దలై చుట్టుప్రక్క అంతయు అసహ్యకరముగ రక్తము చీము అనేకరంగులతో గేదెప్రసవమును మరపించునటుల చండాలముగ గనుపించినది. కాని వెంటనే నాబాధ నివారణమై నేనె ఆ స్థలమును శుభ్రపరచి పుండురసి కడిగివేసి శ్రీవా

రితో తెల్పితిని. శ్రీవారు మరల వొంఖుమట్టి వేయించిరి. తరువాత కొబ్బరినూనెతో తడిపి దూదితో కట్టుకట్టించిరి. తదుపరి వారంరోజులకు శుభ్రముగ మానిపోయినది. నేనిప్పుడు ఆరోగ్యముగ నున్నాను. ఎటువంటి వ్యాధియైననుఅపక్వాహారము భుజించువారికి వ్రణముగానో కురుపుగానో జ్వరముగానో లేక ఏవిధముగానైనను వ్యాధిబహిష్కారణ జరుగును. ఏజబ్బుయున్నను శ్రీరాఘువేంద్రగారి ప్రకృతి చికిత్సాలయమున నయముజేసికొనుట బహు సులభమైనమార్గము. శ్రీరాఘువేంద్రగారు నాకొనర్చిన సేవకు నేను వారికి కృతజ్ఞతాపూర్వక వందనములు చేయుచున్నాను.

శాకాహారము ఆయువును పెంచును

కొమరగిరి సాంబశివరావుగారు

జార్జిబెర్నార్డుషా అనువారు ఆధునిక ఆంగ్లకవులలో ప్రఖ్యాతిగాంచినవారు. హాస్యరస గ్రంథములను రచించుటయందు నిరుపమానులు. వీరిప్పుడు సుమారు ఎనుబదివత్సరముల వయస్సులో నున్నారు. కాని యువకులకంటె నెక్కువ పటుత్వము, ఉత్సాహముతోనున్నారు. లండను పట్టణములో నడుచునపుడు 15 ఏండ్ల బాలుని వలె గంతులిడుచు ఉల్లాసముతో పోవుచుండును. యువకులందరాతని పటుత్వమును జూచి యాశ్చర్యపోవుచుందురు.

ఒకపత్రికా విలేఖరి యాతనిదర్శించి 'అయ్యా! తమరువృద్ధులైనప్పటికి ఇంతయుత్సాహముతో నేల యుండగల్గుచున్నారు?' అని ప్రశ్నించెను.

'ఆఁ! నేనప్పుడేవృద్ధుడనైతినా? ఇట్టి మాట లెప్పుడు అనకుము' అని కవీంద్రుడనియెను.

'అయితే ఇంకా ఎంతకాలము జీవించదలచియుంటిరి' అని విలేఖరి ప్రశ్నించెను.

'కనీసము 150 వత్సరముల వయస్సువచ్చువరకు బ్రదికెదను' అనెను.

'అయితే తమ యీ దీర్ఘాయువుయొక్కయు, ఉత్సాహముయొక్కయు రహస్యమేమి'యని విలేఖరి ప్రశ్నించెను.

'Avoid Meat, (మాంసాహారమును వర్జింపుము) Avoid all stimulants, (విదాహీపదార్థముల విడువుము) Avoid doctors except as personal friends (సామాన్య స్నేహమునకుతక్క డాక్టర్ల పొంతబోకుము' అని యాతడు త్తరమిచ్చెను.

ప.వి: అయితే అందరు శాకాహారులు కావలెనని మీ యభిప్రాయమా?

కవి: అవును. అదియే దీర్ఘాయువునిచ్చు యాహారము కాని నేను పూర్తిగా శాకాహారిని కాను. పాలు, వెన్న కూడ ఉపయోగింపుచుందును.

ఆత్మశక్తి-మానసికశక్తి-శారీరకశక్తి

కంటిజబ్బులు నయముగుట

న్యూయార్కు కష్టమ్సు ఆఫీసులో పనివాళ్ళు సౌదాంప్టన్‌నుంచి వచ్చిన ఒక ప్యాసెంజరు తాలూకు సూట్‌కేస్ తెరిచి చూసేసరికి చాలా అద్భుతమనిపించింది.

అవన్నీ కళ్ళజోళ్ళే—పాతవి, కొత్తవి, బంగరు పూత పూసినవి, కొమ్ముఫ్రేములుగలవి, నికెల్ కాడలుగలవి,—ఇట్లా యెన్నిరకాలో ఉన్నాయి. ఆ ప్యాసింజరు పేరు—ప్రొఫెసర్ జేమ్స్ ఆర్ ఏడమ్స్. ఇతడు అబర్డీన్ షైర్‌లో జన్మించిన అమెరికను. ఆరునెలల క్రిందటనే ఆతడు సౌదాంప్టన్ వెళ్ళివచ్చాడు. ఇట్లా ప్రపంచ సంచారం ప్రారంభించి రెండేళ్ళవుతుంది.

ఇతడికథ యేమిటంటారేమో!— చిరకాలం నుంచీ నేత్రదృష్టిలో వున్న జబ్బులన్నిటినీ, తన ఆత్మశక్తివల్ల నయంచేస్తున్నాడు. ఎన్నో సంవత్సరాలనుంచీ మోసుకుతిరుగుతున్న 300 మంది ఇతడి చికిత్సాప్రభావంవల్ల తమతమ సులోచనాలను విసర్జించేశారు.

ఆరునెలల క్రితం జోడులేందీ ఏపని చెయ్యలేని 300 మందికి యిప్పుడు జోడు అవసరం లేకుండానే మామూలుదృష్టి వచ్చేసింది. ఇందుకుగాను వారందరూ ప్రొఫెసర్ ఏడమ్సుకు కృతజ్ఞులై యున్నారు.

ఈ 300 మందిలో ఒక ముసలిఆపె కూడా వున్నది. 93 ఏండ్లది. ఆవిడ గత 50 ఏండ్లనుంచీ జోడు ఉపయోగిస్తూంది. జోడులేకుంటే బ్రతుకే లేదన్నంత దుస్థితిలో వుండేది.

ఈ 300 మంది తాలూకుజోళ్ళూ ఏడమ్సు పోగుచేస్తూన్న పాతజోళ్ల గుత్తులాన్ని పెంపు చేశాయి!

తొమ్మిది సంవత్సరాల క్రితం ఏడమ్సుకీ చత్వారం పట్టింది. అప్పటికి ఆతనివయస్సు 63 యేళ్ళు మంచి శక్తివంతమైన సులోచనాలుధరించినప్పటికీ గుణం లేకపోవడం సరేకదా, అంతకంతకి దృష్టి మందగించడం మొదలెట్టింది.

ఈవయస్సులో సామాన్యంగా చత్వారం అందరికి వచ్చేదే కదా అనుకుంటాం మనం; కాని ఆతడలా అనుకోలేదు.

"జరను చొరుచుకుని రానియ్యకూడదు, అదే గొప్పతప్పు" అంటాడతడు. నిజంగాఆవయస్సులో—73 వ ఏట—అంత యౌవనంతో కనపడడం సంతోషపడవలసిన విషయమే! అతని నడత గమనిస్తే 50 ఏళ్ళకంటేఎక్కువ ఉండవనవలసి వస్తుంది!

అయితే, అతడిదృష్టి చాలా అధమస్థితిలోవున్నప్పుడు ఏంచెయ్యడానికీ తోచలేదతడికి. గట్టిగా ఆలోచించాడు.

మానవశక్తిలో 3 భాగాలున్నవని అతని ప్రబోధం. ఆత్మశక్తి, మానసికశక్తి, శారీరకశక్తి. వీటిల్లో ఏది చెడిపోయినా, మూడింటికీ కలిపి చికిత్సారహస్యం.

ఇంకా ఏమంటున్నాడో చూడండి:

ఇప్పటివరకూ వైద్యశాస్త్రం శారీరసంబంధమైన చికిత్సమాత్రమే చెబుతున్నది. ఇది అవసరమే-కాని, అసంపూర్తిగా ఉన్నదన్నమాట. కనుక కంటిదృష్టి బాగుచెయ్యడానికి ఈడాక్టర్లు కట్టేకట్లు, ఇచ్చే మందులూ చాలవు.

"కళ్లుమూసుకుని, ధ్యానం మొదలెట్టాను—'నా ఆత్మశక్తివల్ల దృష్టి బాగుపడితీరాలి' అని

కొంత తడవయినతరవాత కళ్లు తెరిచాను. కొంచెం మెరుగు కనపడింది కాని అరగంటవరకే."

ఇల్లా జపించుతూండడంవల్ల చాలా అభివృద్ధి కనబడ్డది. అయినా, అం చాలినట్టు తోచలేదు.

ఇక మానసికంగా కూడా కొంత పనిచెయ్యాలంటూ - "అసలు సీకీలోపం ఉన్నదన్న సంగతే మరిచిపో, ఎంతకాలంనించి ఉన్నానరే దీనివల్ల కొంత మేలుకల్గుతుందని నమ్ము" అని చెపుతున్నాడు.

దీనికిగాను ఒక ఉదాహరణ ఇస్తున్నాడు. ఏడమ్సు తన ఫోటోఇచ్చి, జాగ్రత్తగా పరిశీలించమంటాడు. అదిచూచి తిరిగి అతని కిచ్చివేసిన తరువాత—"నా కఫ్ లింకులలో ఉన్న రకాలు కనిపెట్టావా? కాలరు వంకరగా ఉన్నది. గమనించావా?" అని యిట్లా తన దుస్తులలో ఉన్న చిత్రాలనుగురించి ప్రశ్నిస్తాడు.

"ఈ సూక్ష్మాలన్నీ చూడాలి, వదిలేస్తే వీల్లేదు. దృష్టి నిలకడగా వుంచాలి. ఇదే మానసికచికిత్స" అంటాడు.

తన చికిత్సవల్ల 1929 నించీ ఇతడు జోడు అక్కరలేకుండా, చక్కనిదృష్టి కల్గిఉన్నాడు.

ఈ చికిత్సలో మరొక ముఖ్యసాధన మొకటి ఉన్నది.

కళ్లుమూసుకుని, రోగి సూర్యుడివైపు తిరిగి కనిమిషాల పాటు కనురెప్పలమీద కిరణాలు ప్రసరింప జేసుకోవాలి. ఈ సాధన చిరకాలంనుంచీ తాను అభ్యసించుతున్నట్లూ, దీనివల్ల చాలా మేలు కల్గినట్లూ ఏడమ్సు చెబుతున్నాడు.

ఈ చికిత్సలో మరొక సాధన నవ్వడం. ఇది ముఖ్యంగా ఇంగ్లీష్, స్కాటిష్, వెల్స్ దేశాల రోగులకు బాగా పనిచేసింది. ఈ ప్రకృతిచికిత్సకు నవ్వు చాలా తోడ్పడుతుంది.

దృష్టి బొత్తిగా చెడిపోయినప్పుడు ఈరకంగా నవ్వాలి.

"శరీరం అంతా పూరించేటట్టు శ్వాసబాగా లోపలికి పీల్చి, నవ్వడం మొదలెట్టి, నెమ్మదిగా గాలి విడుస్తూ రావాలి. ఇట్లా మూడుసార్లు చెయ్యాలి."

దీనివల్లకలిగే రక్తప్రసారంవల్ల అద్భుతమైనశక్తి వస్తుంది.

ఒడిలిపోయి, ముడతలుపడిన స్త్రీల శరీరాలు మామూలుస్థితికి రావడానికి ఒక సాధన చెబుతున్నాడు ఏడమ్స్‌దొర; అది యేమిటంటే:—

"నవ్వు"సాధన అయినతరవాత, మళ్లీ ఒకసారి బాగా శ్వాసపీల్చి, బిగబట్టించాలి. అట్లానే రెండుసార్లు నెమ్మదిగా వంగాలి. తిరిగీ మామూలు రైటుగా నిలబడాలి."

ఇట్లా చేస్తూన్నప్పుడే కనురెప్పలు తోముతుండాలి. దీనివల్ల అద్భుతమైన ఫలితం గ్యారంటీగా కనబడుతుంది. చర్మం సాఫుదేరుతుంది, కళ్లు కలకదేరి, స్పష్టమైన దృష్టి వస్తుంది.

ప్రకృ చికిత్సాగంథములు

34

ప్రకృతి

సచిత్ర సహజ వైద్య మాసపత్రిక.

ఈ ప్రస్తుత నాగరిక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతినియమములను అనుసరింపక తాత్కాలిక కామ్యసుఖముల కాసపడి వెనువెంటనే దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకారముగ అనుభవించుచున్న శారీరక మానసికవ్యాధిబాధలనుండి తప్పించుకొను సాధన లేవో ఈ పత్రిక వివరించును.

మందులు, ఇంజక్షనులు అవసరములేకుండా అతిమూత్రము, క్షయ, కుష్టు, రాచపుండు మొదలగు అసాధ్యవ్యాధులనుకూడ, గాలి, సూర్యకిరణములు, జలము, ఉపవాసము, ఫలాహారము, అధఃశయనము, బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వ్యాయామము, మర్దన మొదలగువానివలన నిర్మూలించు సులభమగు విధానములను తెలుపును.

సంవత్సర చందా రు 3-0-0 లు మాత్రమే, మాదిరిసంచిక 0-4-0 లు.

మేనేజరు, ప్రకృతిపత్రిక, బెజవాడ.

---

750 పుటలు. **సునిశిత వైద్యము** 100 చిత్ర పటములు.

డాక్టరు యి. డి. బ్యాబిట్, M.D., L.L.D., గారిచే ఆంగ్లభాషలో వ్రాయబడిన సుప్రసిద్ధ వైద్యగ్రంథమునకు

డా. పుచ్చా వెంకట్రామయ్య, N. D., D. M. గారి భాషాంతరీకరణము.

సునిశితములగు సూర్యకిరణచికిత్స, వర్ణచికిత్స, యోగనిద్రాచికిత్స మొదలగు విషయము లిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రహింపసాధ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన సృష్టిరహస్యము లనేకములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి.

నిండు కాలికో బైండు 1 కి వెల 4—8—0.
నిండుతోలు ఫ్లెగ్జిబిల్ బైండు ,, వెల 5—0—0.
చందాదారులకు తగ్గింపు ప్రతి 1-కి రు 1—0—0.

పోస్టేజి ప్రత్యేకము. గ్రంథవిషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

క్రొత్తకూర్పు. **త్రోటి వైద్యము** సచిత్రము.

అనేక నూతనచిత్రపటము లిందు చేర్పబడి నూతన ఫక్కీన ముద్రింపబడినది. కూనేమహర్షి గారి అభినవ వైద్యశాస్త్రము, ముఖవైఖరీవిద్య, రోగారోగ్యవివేకము, శిశుపోషణము అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తేటతెల్లముగ వివరింపబడినవి. ప్రశ్నోత్తరములు చేర్పబడినవి.

70 పటములు, 34 అధ్యాయములు, 400 పుటలు.

అసలు వెల రు. 3-0-0.
ప్రకృతిచందాదారులకు, వెల రు. 2-8-0.

వివరములకు :—మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.

Edited, Printed & Published at the Andhra Grandhalaya Press, By Dr. P. VENKATRAMAYYA.
PRAKRITI OFFICE, BEZWADA.